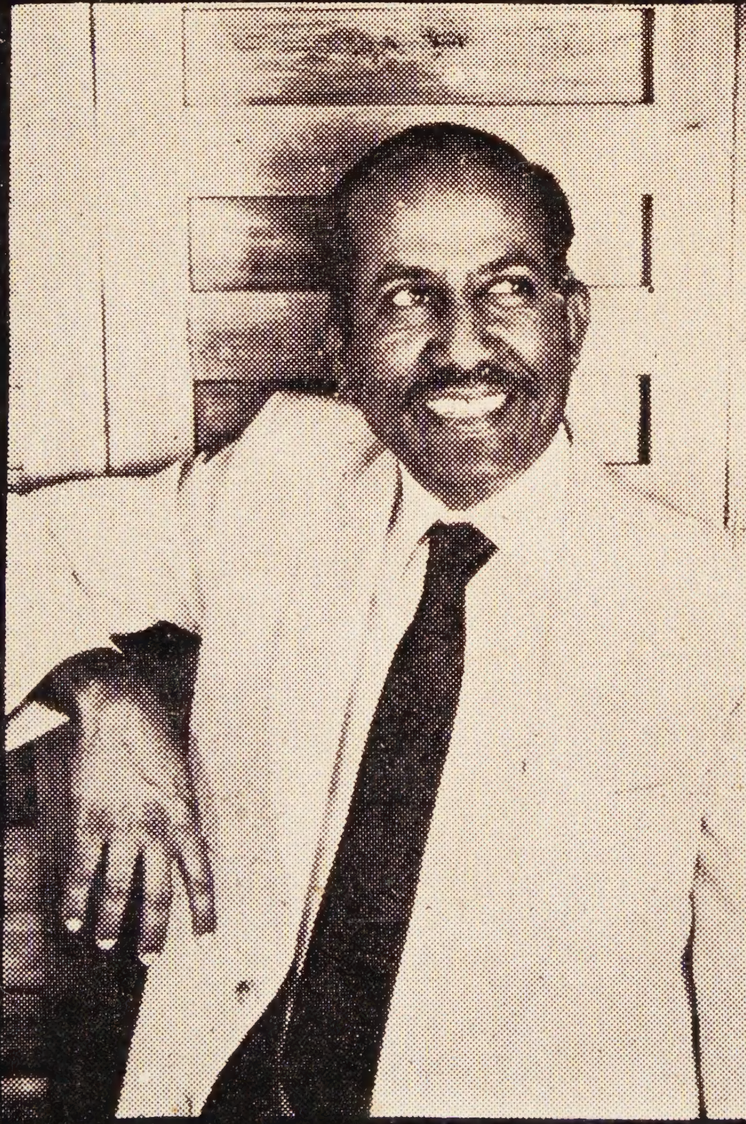
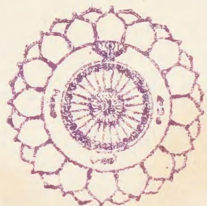
திட்டுங்கள் திறக்கப்படும்

டாக்டர்
எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி



வானதி பதிப்பகம்

ALAGAPPA  COLLEGE

KARAIKUDI.

Awarded to M Narayanan of I B.Com,

forbeing Second in Philatelic competition

for the year 1982 - 1983.

9th March 1983.

PRINCIPAL.

தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்

டாக்டர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி



வானதி பதிப்பகம்
தி.நகர் · சென்னை · 17

முதற்பதிப்பு : செப்டம்பர், 1982

திருநாவுக்கரசு தயாரிப்பு

விலை ரூ. 6-00

அச்சிட்டோர் :
முவேந்தர் அச்சகம்
சென்னை-14

தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்

(வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கு
உதயமூர்த்தியின்
கேள்வி பதில்கள்)

காணிக்கை

இளவயதிலிருந்து எனக்கு ஒரு

முன்னேடியாய் இருந்து என்னை ஊக்குவித்து

வேண்டிய போதெல்லாம் தயங்காது உதவிய

பெரிய மனம் படைத்த

' அண்ணன் '

பேராசிரியர் **பாலசுந்தரம்** அவர்களுக்கும்

' தம்பி '

பேராசிரியர் **சிங்காரம்** அவர்களுக்கும்

அன்புடன்

சி. உதயமூர்த்தி

முன்னுரை

"தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்
கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும்
தேடுங்கள் கிடைக்கும்"

என்பது ஏசு பிரானின் வாக்கு.

தட்டினுல்தான் திறக்கப்படும்.

தேடினுல்தான் கிடைக்கும் என்ற கருத்துக்களில் நிறைய சிந்திக்க் வேண்டிய விஷயம் இருக்கிறது. வாழ்வில் பல சமயம் நாம் கதவு இல்லாத இடங்களில் தட்டிக் கதவைத் திறக்க முயல்கிறேம்.

வாழ்வில் எல்லோரும் ஆசைப்படுகிறுர்கள்; ஆனுல் அதற்காகப் பலரும் பிரயத்தனப்படுவதில்லே.

வாழ்வில் எல்லோருக்கும் பிரச்னே வருகிறது. பிரச்னே இல்லாதவர்களே இல்லே. வாழ்வில் எல்லோருக்கும் ஓரோர் சமயம் விரக்தி ஏற்படுகிறது. நம்மால் சமாளிக்க முடியுமா? என்ற சந்தேகம் ஏற்படுகிறது.

அந்த சமயங்களில் எல்லாம் நாம் நம் மனத்திற்கு தெம்பை அளிக்க முயல வேண்டும். சில சமயம் கொஞ்ச அவகாசம் கொடுத்தால் போதும் நமது உற்சாகம் திரும்பி விடும். அந்த சமயங்களில் நமது பிரச்னேகளே நமது நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்களிடம் நாம் பகிர்ந்து கொள்ள லாம். பிறரிடம் சொல்லும்போது நமக்கு சுமை குறையும். ஒரு தெளிவும் தைரியமும் ஏற்படும்.

நம்மைவிட அனுபவப்பட்டவர்களிடம் யோசனை கேட்கலாம். நான் எழுதிய கட்டுரைகளை அடிப்படையாக வைத்து ஏராள ரசிகர்கள் எனக்குக் கடிதம் எழுதினார்கள். தங்கள் பிரச்னைக்கு யோசனை கேட்டார்கள். அப்படி எழுந்ததுதான் இந்தப் புத்தகம். இது மயனில் தொடர்ந்து கேள்வி-பதிலாக வெளிவந்தது.

நூற்றுக்கணக்கான வாசகர்கள் தங்கள் சொந்த பிரச்னைகளை எழுதினார்கள். தங்கள் பிரச்னைகளை மனம் விட்டு என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். அவர்கள் எல்லோருக்கும் என்னால் பதிலளிக்க முடியவில்லை. குறிப்பிட்ட சில கேள்விகளையே தேர்ந்தெடுத்துப் பதில் எழுத பத்திரிகையில் பக்கம் இருந்தது. குறிப்பிட்ட சில கேள்விகளுக்கே பதில் எழுதும் அவகாசம் எனக்கிருந்தது.

எனது ரசிகர்கள் மற்ற சிலரிடம் கேள்வி கேட்பதுபோல "முழங்காலுக்கும் மொட்டைத்தலைக்கும் என்ன சம்பந்தம்?" என்று ஏதும் என்னிடம் கேட்கவில்லை. என்னிடமிருந்து குதர்க்கமான பதில்களை எதிர்பார்க்கவில்லை. அதே போல நமது சினிமா நட்சத்திரங்களின் நீள உயர அகலங்களை என்னை 'ஒப்பிடுக' என்று கேட்கவில்லை. நல்ல காலம்.

கேள்வி பதில் பகுதியை என்னுடைய புத்திசாலித் தனத்தை விளம்பரப்படுத்தும்—பறையடிக்கும்—பக்கமாக நான் உபயோகிக்கவில்லை. அப்படி உபயோகித்திருக்கிறேன் என்று பட்டால் மன்னிக்கவும். அது நோக்கமல்ல. சில சமயம் ஹாஸ்யத்துடனே பதிலளித்திருந்தால் வாசகர்களை எள்ளி நகையாடவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் அல்ல, நம்மைப் பார்த்து நாமே சிரிக்கத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில்தான்.

எல்லாவகையான பிரச்னைகளுக்கும் என்னிடம் "மந்திரத் தாயத்து" ஏதும் இல்லை. இளைஞர்களாகிய உங்களுடன் ஒப்பிடும்போது எனக்குக் கால கட்டத்தில்

உங்களுக்கு முன்னே நடந்த அனுபவம்; அதாவது சற்று கூடிய வயது வாழ்வில் பல்வேறு பிரச்னைகளிலும் ஓரளவு அடிபட்ட அனுபவம்; கொஞ்சம் பிரச்னைகளைச் சமாளித்த தெம்பு—இவைதான் என்னைப் பதிலளிக்கத் தூண்டின.

எனது 'எண்ணங்கள்' கட்டுரைகள் ஆனந்த விகடனில் வந்த நாளிலிருந்து எனக்கு வரும் கடிதங்கள், ஏராளம். பிறர் இப்படி நம்பி எழுதும்போது, நாம் பதிலுக்கு ஆறுதலுக்கு நம்மாலானதைச் சொல்லித் தெம்பூட்டி வாழ்க்கையை மலரச் செய்ய முடியாதா என்ற ஆர்வத்தில் நான் என் ரசிகர்களுக்குப் பதில் எழுதினேன்.

நமது ஊரில் மனசிகிச்சை நிபுணர்களை அணுகும் பழக்கம் இன்னும் அதிகம் வளரவில்லை. மீளமுடியாத சோகம், துக்கம், கவலை, பயம், விரக்தி என்றெல்லாம் வரும்போது நல்ல மன சிகிச்சை நிபுணர்களை நீங்கள் தயங்காமல் அணுகவேண்டும். அவருடன் ஒத்துழைத்து உங்கள் பிரச்னைகளுக்கு வழிகாண முயல வேண்டும். மன சிகிச்சை நிபுணர்கள் இத்துறையில் பழக்கப்பட்டவர்கள்; படித்துப் பயின்று பட்டம் பெற்றவர்கள்.

மேலும் ஆங்கிலத்தில் மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் எழுதிய பல நல்ல "சுய உதவி" நூல்கள் உள்ளன. அவற்றைப் படியுங்கள். மனசிகிச்சை பற்றிய அறிவு மேனாடுகளில் புதிதாக வளர்ந்து வரும் துறை.

கடந்த பத்தாண்டுகளாகத்தான் மனசிகிச்சை பற்றிய இவ்வளவு புத்தகங்கள் அமெரிக்காவில் வெளிவந்திருக்கின்றன. கதை நாவல் அல்லாத புத்தகங்கள் எல்லாம் 'சுய முன்னேற்றம்' பற்றிய புத்தகங்கள். அந்த சுய முன்னேற்றம் பற்றிய புத்தகங்களிலும் பெரும்பாலானவை, "வாழ்வில் எப்படி நெருக்கடிகளைக் குறைத்து, பிரச்னைகளை சமாளித்து மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்க்கையை நடத்துவது" என்ற புத்தகங்கள்தான்.

எழுதப்பட்டவை அனைத்தும் மனசிகிச்சை நிபுணர் களாலும் அறிஞர்களாலும் எழுதப்பட்டவை. ஓரளவு ஆராய்ச்சியையும் பெரும்பாலும் நடைமுறை அனுபவ உலகியல் அறிவையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுதப் பட்டவை.

1950 லிருந்து 1970 வரை வெளிவந்த "சுய உதவி" "சுய முன்னேற்றம்" பற்றிய நூல்களெல்லாம் பொதுப்படை யாக எழுதப்பட்டவை. "தைரியம், உற்சாகம், ஆர்வம், உழைப்பு, சுமுகமாகப் பழகுதல்" என்ற தலைப்புகளில் தங்கள் அனுபவங்களை நார்மன் வின்சென்ட் பீலும், டேல் கார்னகியும் நம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டார்கள், 1950ல். 1970 லிருந்து இப்படிப் பொதுப்படையாக எழுதியவர்களை மிஞ்சி தொழில்துறை நிபுணர்கள் வந்தார்கள், அதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட துறையைப் பயின்று படித்து ஆராய்ச்சி செய்து அனுபவப்பட்ட அறிஞர்கள் நூல்கள் எழுதினர்கள்.

அப்படி எழுதப்பட்ட நூல்கள் ஏராளம். உதாரணத்திற்கு Wayne Dyer எழுதிய "Your Erroneous Zones" Ari Kieve எழுதிய "Strategy & Daily Living." Arnol D எழுதிய "Ima Gery" போன்ற பல புத்தகங்கள்.

மனசிகிச்சைப் புத்தகங்கள் சில அதிக விற்பனையாகும் புத்தகப்பட்டியலில் இடம் பெற்றன. அதாவது அமெரிக்க மக்கள் வெறும்கதையையும் நாவலையும் விரும்பிப் படிப்பதை மீறி வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும் நூல்களை வாங்க ஆரம்பித் தனர். அமெரிக்க மக்களது சமுதாய மனோபாவத்தைப் பற்றி எழுதும் பேராசிரியர்கள் 1970 "நான்" "நான்" என்று மக்கள் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையைப் பற்றி அக்கறை காட்டிய காலம் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

எனது பிரசுரகர்த்தர் திரு வானதி திருநாவுக்கரசு அவர் களுடன் பேசிக்கொண்டிருந்தேன்.

தமிழ் நாட்டிலும் மக்கள் இப்போது இதைத்தான் விரும்பிப் படிக்கிறார்கள் என்று கூறினர். காஞ்சிப் பெரியவர் எழுதிய நூல்களும், நான் எழுதிய நூல்களும்தான் அதிகம் விற்பனை ஆகின்றன என்றார்.

ஒரு விஞ்ஞான மனோபாவத்தில், மேனாடுகளில் மனம் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் காட்டும் புதிய பின்னணியில் என் பதில்களை எழுதி இருக்கிறேன்.

மக்கள் பயனடையக்கூடும் என்று நம்புகிறேன். ஏனெனில் இந்த அறிவு என் வாழ்க்கைக்கு உதவியது. அமெரிக்காவில் வாழ்கின்ற தமிழ்நாட்டு டாக்டர்கள் பலரும், தமிழ் நாட்டிலுள்ள பொதுமக்களும் டாக்டர்களும் பலசமயம் என்னை ஒரு "Psychiatrist" மனசிகிச்சை மருத்துவர் என்று எண்ணி அறிமுகப்படுத்தியதையும் பேசியதையும் கண்டேன்.

என் கருத்துக்கள் மருத்துவ உலகில் அப்படி அங்கீகாரம் பெற்றதில் மகிழ்ச்சி.

நான் மனசிகிச்சையைப் பல்கலைக் கழகத்தில் பயின்று பட்டம் பெற்றவனல்ல. அதை ஒட்டிய மருத்துவத்துறையில், மருத்துவ ரசாயனத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவன்.

பத்திரிகைகளில் வரும் கேள்வி பதில் பகுதிகளைப் பற்றி ஒரு வார்த்தை. ஒரு காலத்தில் பாபுராவ் படேல் என்ற வட இந்தியர் ஒரு சினிமா இதழில் வழவழப்பு தாளில் 'பளிச் பளிச்'சென்றும் 'சுருக்' 'சுருக்'கென்றும் கேள்விகளுக்குப் பதில் தந்தார். சுவையாயிருக்கும் படிப்பதற்கு.

சமீபத்தில் தமிழ் நாட்டில் குமுதம் 'அரசு'ம் துக்ளக் 'சோ'வும் 'கேள்வி பதில்' எழுதுகிறார்கள். படிக்க சுவையாக இருக்கிறது. நமது நாட்டில் இன்றும் சினிமாவும் பத்திரிக்கையும் பொழுபோக்கும் சாதனமாகவே விளங்கி வருவதால்

நாம் இக்கேள்வி பதில் "என்ன பலன் தருகிறது?" என்று கேட்கக் கூடாது. ரசிக்கும்படி இருக்கிறது.

அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள் இந்தக் கட்டத்தைத் தாண்டி விட்டன. டியர் ஆபி (Dear Abby) என்பது அமெரிக்க நாளிதழ்களில் வெளிவரும் பெரிய கேள்வி பதில் பகுதி. அதேபோல் ஆன் லாண்டர்ஸ் பகுதி (Ann Landers) புகழ்பெற்ற கேள்வி பதில் பகுதி.

அதிலெல்லாம் வாழ்க்கையின் சிக்கல்கள் பிரச்னைகள் தான் கேள்விகளாக எழுப்பப்படுகின்றன.

விரைவில் தமிழ்ப்பத்திரிக்கை உலகம் அந்த அடுத்த வளர்ச்சியின் கால கட்டத்தை நெருங்குமானால் மகிழ்வேன்.

மனசிகிச்சை தனி மனிதர்களுக்கு மட்டும் தேவைப்படும் ஒன்றல்ல. நாட்டுக்கும் இன்று பல மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள்.

ஏன்?

நாடு இன்று என்றுமில்லாத அளவில் நெறிகளற்ற சமுதாயமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. அநீதி, லஞ்சம், ஊழல், அதிகாரம் என்பவை நாட்டில் மலிந்து விட்டன. இதனால் மக்கள் "நம்மால் என்ன ஆகும்?" என்று விரக்தி நிலையிலும், பயத்தினாலும் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

மக்களுக்கு தெம்பூட்டி, நம்பிக்கையூட்டி அநியாயங்களைச் சாடி, உண்மைக்காகப் போர் தொடுக்கும் உள்ளம் படைத்த அறிஞர்களும் பத்திரிகையாளரும் மட்டுமே இந் நிலையைப் போக்க முடியும். நல்ல பத்திரிகைகள் நாட்டின் நல்ல மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் என்று நான் எண்ணுவதுண்டு. வயதும் அனுபவமும் மிக்க விகடன் குமுதம் இவை முன்னோடியாக விளங்க வேண்டும் என்பது என் ஆசை.

நாட்டில் அநீதிக்கு நாம் சாட்சியாய் இல்லாமலிருந் தாலே அது பெரிய துணிச்சல்தான். அத்துடன் வாளா விருக்காமல், நம் நிலையில் நம்மைப் போன்றோருடன் நாம் என்ன செய்ய முடியுமோ கூட்டாக, அதைச் செய்தால் நாடு நலம்பெறும். ஒரு மௌன ஊர்வலம், ஒரு கண்டனத் தீர்மானம், ஒரு உண்ணுவிரதம் சிலசமயம் நாட்டு நரம்பைத் தொடக்கூடும். கடைசியாக ஒரு வார்த்தை.

புத்தர் பிரான் கூறிய வாசகத்தை நினைவில் கொள் ளுங்கள்.

"வேதநூல்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறது என்பதற்காக ஏற்றுக் கொள்ளாதே.

உனது பெற்றோரும், ஆசிரியரும் கூறுகிறார்கள் என்பதற் காக ஏற்றுக் கொள்ளாதே.

பாரம்பரியமாக இப்படித்தான் செய்து வந்திருக் கிறார்கள் என்பதற்காக ஏற்றுக் கொளளாதே.

உன் அறிவை உபயோகித்து எதையும் பரிசீலி. அதற்குப் பின்னும் அது ஏற்புடைத்தானல் மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்" என்றார்.

அதையே என் வாசகர்களுக்கு நான் சொல்லிக்கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன். எனது பதில்கள் "யோசனைகள்," அவ்வளவுதான். நீங்கள்தான் அது ஏற்றதா, இல்லையா என்று முடிவு செய்ய வேண்டும். உங்கள் காலிலேயே நிற்க வேண்டும். உங்கள் முடிவை நம்பி இறங்க வேண்டும்.

இத்தொடர் மயனில் வரக் காரணமாயிருந்த என் அருமை நண்பர் திரு மணியனுக்கு நான் பெரிதும் கடமைப் பட்டிருக்கிறேன். அவர் என்னை உற்சாகப்படுத்தி இரா

விட்டால் இதை எல்லாம் பற்றி எழுதி இருக்கவே மாட்டேன்.

இளவயதில் சடுகுடு விளையாடி இருப்பீர்கள். பாஸ்கெட் பால் விளையாடி இருப்பீர்கள். பல்லாங்குழி ஆடி இருப் பீர்கள். அது ஒரு கேம் விளையாட்டுப் போட்டி. விளையாட நாம் பயப்படுவதில்லை. விளையாட்டில் ஒரு ஆர்வத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் இறங்குகிறோம்.

உங்கள் பிரச்னைகள் என்ற விளையாட்டுப் போட்டியில் அதேவித உற்சாகத்துடனும் ஆர்வத்துடனும் இறங்கும் மனோநிலையை வளருங்கள்.

வாழ்த்துக்கள்!

306, Cotton wood Dr.
Lafayette
Lousiana-70506.
U.S.A

சி. உதயமூர்த்தி

ஆகஸ்ட் 14, 1982

தட்டுங்கள் திறக்கப்படும் !

எனது கணவரும், நானும் காதல் திருமணம் செய்து கொண்டோம். ஒரு மூன்று மாதப் பழக்கத்தில் அவரை மணந்து கொண்டேன். என் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத ஒரு கணவர். என்னைப் பிரித்து வைத்துப் பல கொடுமைகளுக்கு ஆளாக்கி விட்டார். என்னை 'டாமினேட்' செய்கிறார். இதனால் என் மனம் தன்னம்பிக்கை இழந்துவிட்டது. மனதில் சஞ்சலமும், தாழ்வு மனப்பான்மையும் மிகுந்து என் வாழ்க்கையை நடைப்பிணமாக ஆக்கிவிட்டது.

எஸ். சுதா, பெங்களூர்–12.

தெளிவாகச் சிந்தித்துக் கடிதம் எழுதியிருக்கிறீர்கள். அதே போல தெளிவாகச் சிந்தித்து நீங்கள் சில காரியங்களைச் செயல்படுத்த வேண்டும். நான் ஒரு உழைக்கும் பெண், ஒரு தாய் என்ற மேலான எண்ணத்தை மனதில் விடுங்கள். நான் இனி பயப்படப் போவதில்லை என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். 'கணவனுக்கு நான் மனைவியே தவிர,

அடிமையல்ல' என்பதை உங்கள் கணவருக்குப் புலப்படுத்துங்கள், சொல்லின் மூலம்; செயலின் மூலம். உற்சாகமான முகத்தை வைத்துக்கொண்டு, உற்சாகம் தரும் உங்கள் சிநேகிதிகளுடன் அடிக்கடி பேசுங்கள். முதலிலும் அதற்குப் பின்னும் உங்கள் கணவர் கோபப்படக்கூடும்; திட்டக்கூடும். பொறுமையாக, ஆனால் உறுதியாகப் பதில் பேசுங்கள். விரைவில் உங்களை கௌரவத்துடன் நடத்துவார். அடிமைத்தனம், ஆக்கிரமிப்பாளர்களால் ஏற்படுவதல்ல. பலவீனமான மனிதர்கள் தாங்களே இடம் கொடுத்துத் தங்களை அடிமையாக்கிக் கொள்கிறார்கள். இரவில் படுக்கப் போகுமுன், உங்களைப் பற்றிய உயர்ந்த விஷயங்களை எல்லாம் ஒவ்வொன்றாக வரிசைப்படுத்தி நினைத்துப் பார்த்து சந்தோஷப்பட்டுவிட்டுப் படுக்கச் செல்லுங்கள்.

*　　　*　　　*

உங்கள் எழுத்து மனவலிக்கு ஒரு இதமான மருந்தாகத் தோன்றியது. தமிழனும், தமிழும் உயர என்னைப் போன்ற படித்த இளைஞர்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென்று நினைக்கிறீர்கள்?

ஆர். பி. ராகவன், சென்னை-38.

வாழ்வில் நேர்மையுடன் நடந்து கொள்வேன் என்று சங்கற்பம் எடுத்துக் கொள்வதுடன், அநீதிகளை எங்கிருந்தாலும் எதிர்ப்பேன் என்று ஒரு படி மேலே சென்று செயல்பட வேண்டும். உங்களைப் போன்ற இளைஞர்கள்தான் லட்சியவாதிகள். லட்சியவாதிகளே அநீதியையும், அக்கிரமங்களையும் கண்டு பொங்கி எழுவார்கள். நாடு சிகிச்சை பெறும்.

அடுத்து, என் திறமையைக் கொண்டு—என் அறிவைக் கொண்டு—முன்னுக்கு வருவேன் என்று தொழில் துறையில் — சொந்த வியாபாரத்தில் — சொந்தத் தொழிலில்

இறங்க முன் வரவேண்டும். பத்துக்கு எட்டுப்பேர் புதிய தொழில் துவங்குவோர் தோற்றுப் போகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் இரண்டாம் முறையோ, மூன்றாம் முறையோ வெற்றி பெற்று வளமான செல்வந்தர்களாகிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சிகள் புலப்படுத்துகின்றன.

தொழில், உழைப்பு, சம்பாத்தியம் என்று எந்த நாட்டில் இளைஞர்கள் அதிகம் சிந்திக்கிறார்களோ, அந்த நாடு அடுத்த பத்தாண்டுகளில் செல்வமிக்க நாடாக விளங்கும்.

எதற்கெடுத்தாலும் அரசாங்கத்தை நம்பி வாழும் ஒரு அரசியல் அமைப்பை நாம் தூக்கி எறிய வேண்டும்.

இளைஞர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைப் பரப்பவேண்டும்; பின் ஒன்று திரள வேண்டும்.

*   *   *

என் தந்தையின் மரணம், காதல் திருப்பம் இவை இரண்டும் என் மனத்தை ஒடித்து விட்டன. ஒரு சூன்ய உணர்வு என்னை ஆட்கொண்டு விட்டது. ஏதோ, ஏனோ வாழ்கிறோம், ஏதோ செய்கிறோம் என்பதுபோல அமைந்துவிட்டது என் வாழ்வு.

சு. இளங்கோ, திண்டுக்கல்.

வாழ்க்கையில் ஏற்றமும் உண்டு, இறக்கமும் உண்டு. எல்லாமே, மேலும் கீழும் போகும் ஒரு வட்டம். தந்தையின் மரணம் ஒரு மகத்தான சோதனை. காதலில் தோல்வி பெரிய அடிதான். ஆனால், அவை நடந்து முடிந்து விட்ட விஷயங்கள். உங்கள் தந்தையின் வாழ்வை நீங்கள் திருப்பிக் கொண்டுவர முடியாது. முன்னே பாருங்கள். இன்று ஒரு புதிய நாள். புதிய ரோஜா ஒன்று மலர்கிறது.

புதிய தென்றல் வீசுகிறது இன்று புதிய சூரியன் உதயமாகிறான்.

இன்னும் பெரிய நல்ல காரியங்கள் நடக்க இருப்பதனுலேயே நீங்கள் உங்கள் முதல் காதலில் தோற்றிருக்கூடும். முன்னே பாருங்கள்! உலகில்தான் எத்தனை பெண்கள்!

*　　*　　*

அமெரிக்காவில் பெண்கள் எளிதில் செக்ஸுக்கு மசிந்துவிடுவார்கள் என்று சொல்லப் படுகிறதே? உங்கள் அனுபவம் எப்படி...?

மணி—விஜயகுமார், கிருஷ்ணகிரி.

என்ன, ஆழம் பார்க்கிறீர்களா?

கணவனின் அன்புக்கு மசிவார்கள். காதலனின் குழைவிற்கு மசிவார்கள். அமெரிக்கப் பெண்களுக்கு கணவனுகவோ, காதலனுகவோ இருந்த அனுபவம் இல்லை.

*　　*　　*

மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் தனிமனித வாழ்வின் உள்ளே அந்தரங்கம்வரை புகுவது நல்லதா?

எஸ். கண்ணன், வேலூர்.

தவறில்லை. அந்தரங்கம்வரை அறிவது தொழில் முறையில் செய்யப்படும் காரியம். அந்தரங்கம் பற்றி அறியும் போதுதான் மனிதனை என்ன ஆட்டிப் படைக்கிறது என்பதை—மூல காரணத்தை—மனசிகிச்சை நிபுணர் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. அப்போதுதான் அவர் அதற்குச் சரியான சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

*　　*　　*

தனியார் ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு மனசிகிச்சை நிபுண ருடன் இருந்தேன். அவர் என் நெற்றியைத் தடவி வருடியபோது, நான் ஒரு மாதிரியாகிவிட்டேன்.

ஆர். ரமாதேவி, விஜயவாடா.

மருத்துவம் பயிலும் டாக்டர்களும், மனசிகிச்சை நிபுணர்களும் ஒரு பெண்ணுடன் சோதனையின்போது தனியே இருக்கக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம்தான். ஆனால், அவர்கள் தொழில்முறை தவறி ஏதும் செய்யமாட்டார்கள். அப்படி சந்தேகம் எழும்போது நீங்கள் சட்டென்று எழுந்து வெளியே வந்து விடலாம். மருத்துவர்கள் சில உறுதிப் பிரமாணம் செய்து கொடுத்துவிட்டுத்தான் தொழிலில் இறங்குகிறார்கள்.

* * *

எனக்கு வயது நாற்பதிற்கு மேல் ஆகிவிட்டது. நான் படித்தவள். கல்லூரியில் ஆசிரியராக வேலை பார்க்கிறேன். எனக்குத் திருமணமான பெண் ஒருத்தி இருக்கிறாள். அவள் வேறு ஊரில் தன் கணவனுடன் குடும்பம் நடத்துகிறாள்.

எனது மாணவர் ஒருவருடன் ஏற்பட்ட சிநேகம் எங்களைக் காதலர்களாக்கியது. அவர் இளைஞர். இன்று கல்லூரியை விட்டு விட்டார். ஓராண்டு கழித்தும் என்னைத்தான் விரும்புகிறார். நமது சமுதாயத்தில் எவ்வளவோ வயதானவர்கள் இளம் பெண்களைத் திருமணம் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். அவற்றை ஏற்றுக் கொள்கிறோம். ஆனால், ஒரு வயது வந்த பெண் மணி ஒரு இளைஞனைக் காதலிப்பதை நமது சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறது. நான் பெரிய மனப் போராட்டத்தில் இருக்கிறேன். என் விஷயமறிந்த சில-

நெருங்கிய சிநேகிதிகள் 'கிசுகிசு' பேசுகிறார்கள். இது கல்லூரிவரை எட்டுமோ என்று பயமாயிருக்கிறது.

வி. வத்சலாபாய், மைசூர்.

நமது சமுதாய அமைப்பும், அதன் பழக்க வழக்கங்களும் இதை ஒரு விசித்திரமாக எண்ண வைக்கின்றன. எவ்வளவோ வளர்ச்சி பெற்ற அமெரிக்காவில்கூட இன்னமும் இத்தகைய செயல்கள் சற்று மாறுபட்டவையாக—அசம்பாவிதமாகத்தான் கருதப்படுகின்றன.

ஓராண்டிற்குப் பிறகும் நீங்கள் இருவரும் மனமொத்து ஒருவரை ஒருவர் விரும்புகிறீர்கள் என்றால் அது ஆழமான, உண்மையான உறவு என்றுதான் கூறவேண்டும். இன்னும் பத்து ஆண்டுகளில் உங்கள் வயது உங்கள் தோற்றத்தைப் பாதிக்கக்கூடும். உங்கள் புதிய கணவர் இளைஞராகவே பத்தாண்டு கழித்தும் இருப்பார். இதன் விளைவுகளை முன்பே உணர்ந்து கொள்வது நல்லது.

உங்கள் உறவு யாருக்கும் கெடுதல் செய்யாதபோது நீங்கள் மேலே செல்லுங்கள். அபூர்வ ராகங்களை ரசிப்பதென்றால் மிகக் கவனம் வேண்டும். வாசியுங்கள்.

* * *

நான் துபாயில் வேலை பார்க்கிறேன். சமீபத்தில் இந்தியா வந்து திருமணம் செய்து கொண்டேன். ஆனால், என் மனைவியை என்னுடன் அழைத்து வர முடியவில்லை. ஊருக்கு என் பெற்றோருக்கு, குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற பணம் அனுப்ப வேண்டியிருக்கிறது. என்னுடன் வேலை பார்க்கும் ஒரு பெண் என் மீது ஆசையாயிருக்கிறாள். உடலுறவு கொள்ள ஆசையாகவும் இருக்கிறது. பயமாகவும் இருக்கிறது. மனைவி ஊரில் இருக்கும்போது என் சுகத்திற்காகத் திருட்டுத்தனம் செய்கிறேனே என்று என் மனம் இடிக்கிறது.

'இருக்கிற நிலைமைக்கேற்ப வாழ முயல். situation ethics' என்று சிலர் சொல்கிறார்கள். அதில் எனக்கு உடன்பாடில்லை. 'தானே வரும் கனியைத் தவற விடுவானேன்? இதில் யாருக்கு என்ன நஷ்டம்?'என்பது அவர்கள் வாதம்.

அன்பன், துபாய்.

விஷயம் அவ்வளவு சுலபமல்ல. உங்களுடன் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுடன் ஏற்படுத்தும் தொடர்பு ஒரு நாள்—தேவைக்கான—தொடர்பாய்ப் போகாமல், உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் பெரிய பிரச்னைகளை உருவாக்கும். சில சிறு எண்ணங்கள், சில சிறு செயல்கள் ஒன்று கூடி ஒரு இக்கட்டான நிலையை ஏற்படுத்தும். விரைவில் உங்கள் மனைவியை அழைத்துக்கொள்ள எல்லா ஏற்பாடும் செய்வது தான் நல்ல காரியம் என்று எனக்குப் படுகிறது.

* * *

நான் ஒரு பிராமண குடும்பத்தில் பிறந்தவன். ப்ளஸ் டூ முடித்துவிட்டேன். மேலே படிக்க ஆசை. எனக்கோ மூன்று சகோதரிகள் கல்யாணம் செய்து கொள்ள இருக்கிறார்கள். எனக்கும் இதுவரை வேலை கிடைக்கவில்லை. தினமும் மனம் நம்பிக்கை இழந்து வருகிறது. சிலசமயம் தற்கொலை செய்துகொள்ளலாமா என்றுகூட நினைக்கிறேன்.

ராமசுப்பிரமணியன், சிவகங்கை.

என்ன இது? உங்களுக்கிருக்கும் நல்லவற்றை யோசித்துப் பாருங்கள். பெற்றோர், சகோதரிகள் என்று நிறைவான குடும்பம் இருக்கிறது. ஏதோ ஒரு வருமானம் என்று உங்கள் தந்தையால் குடும்பத்தை நடத்த முடிகிறது.

உங்கள் குடும்பத்தில் நீங்கள் எல்லோரும் அமர்ந்து சிரித்து தமாஷ் செய்து மகிழ்ந்து ஒருவருக்கொருவர் அன்பு தெரிவித்து ஆதரவு காட்டி தைரியமூட்டிப் பேசுகின்ற பேச்சுக்கு ஈடு இணை உண்டா உலகில்? இந்த பரந்த உலகில், உங்கள் குடும்ப நபர்கள் போல் உங்கள் மேல் பாசம் காட்டு கிற—நீங்கள் ஊரிலில்லை இரண்டு நாள் என்றால் கரிசனம் காட்டுகிற—உங்களுக்குத் துன்பம் என்றால் உங்களுக்காக கவலைப்படுகிற—ஆத்மாக்கள் வேறு யார் இருக்க முடியும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வந்த பெற்றோர் உங்களுக்காகத் தானே வாழ்கிறார்கள்... உங்களால் முடியும் என்று நம்பி யிருக்கிறார்கள்.

அதைப் பொய்க்க விடலாமா?

தனிமனிதன், சமுதாயம், நாடு எல்லோருக்குமே சில சமயம் 'போதாத காலம்' வருவதுண்டு. இது தற்காலிகம். எங்கோ உங்களுக்கு ஏற்ற வேலை காத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்று நம்புங்கள். சதா முயலுங்கள். அடிபட்டுக் கீழே விழுவது தவறல்ல; மீண்டும் எழுந்திருக்க முயலாதது தான் மிகப் பெரிய தவறு.

குடும்ப மாநாடு கூட்டுங்கள், ராம சுப்பிரமணியன். தலைமை ஏற்று, தலைமை உரை வழங்குங்கள். தற்கொலை, கோழைகள் தப்பிக்க முயலும் வழி. இடர்பாடுகளை ஒரு போராட்டமாக-ஒரு சவாலாக ஏற்றுக்கொண்டு வாழுங்கள்.

* * *

நான் ஒரு கல்லூரி மாணவன். லீவில் வீட்டுக்குப் போகும்போதெல்லாம், எனக்கு ஒரு பிரச்னை இருக் கிறது. எங்கள் வீட்டில் ஒரு இளம் வேலைக்காரப் பெண் இருக்கிறாள். அவளைக் கண்ட மாத்திரத்தில், அவளைக் கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ளும் வெறி என்னை ஆட்கொள்

கிறது. அப்படியே செய்கிறேன். அதற்குள் என் உடலிலிருந்து காமநீர் வெளிப்பட்டு விடுகிறது. அவள் பேரில் எனக்குக் காதல் என்பது இல்லை. அவளுக்கும் என் மீது காதல் என்பது இல்லை. அவள் பேசாமலிருக் கிறாள், அவ்வளவுதான். பின்னால், என்மீது எனக்குக் கோபம் ஏற்படுகிறது; அருவருப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால், இதை என்னால் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடிய வில்லை.

சுப. ராமநாதன், காரைக்குடி

கவலைப்படாதீர்கள். இது ஒரு நோயல்ல. சில மன எண்ணங்கள் செயல்களாக மாறி உங்களைப் பிடித்தாட்டு கின்றன. இவைகளை சுலபமாகப் போக்கிவிடலாம்.

நீங்கள் மனம்விட்டுப் பேசக்கூடிய ஒரு நபர்—உங் களைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய ஒரு நபர்—உங்கள் தாய் என்று கூறியிருக்கிறீர்கள். விஷயத்தை அவர்களுடன் மனம்விட்டுப் பேசுங்கள். தேவையானால், வேறு ஒரு நல்ல இடத்தில் அந்தப் பெண்ணுக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுத்து, அந்தப் பெண்ணை இடம் மாற்றுங்கள். வேறு எந்தப் பெண்ணைப் பார்த்தாலும் இப்படி ஒரு எழுச்சி ஏற்படாத நீங்கள், அந்தப் பெண்ணின் சூழ்நிலையிலிருந்து விடுபடுவது நல்லது. உடல் தேவை அதிகமிருக்கிறது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், ஒரு மனைவியுடன் குடும்ப வாழ்வில் இறங்குவது பெரிய நிம்மதியையும் நிறைவையும் தரும்.

முதலாவதாக, உங்கள் கல்லூரிப் பேரவை நடைபெறு கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அங்கே நீங்கள் உங் களையும் மீறி, உங்கள் வீட்டு வேலைக்காரப் பெண்ணை அந்த ஹால் நடுவில் கட்டிக் கொள்வதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். பிறர் என்ன நினைப்பார்கள், என்ன சொல்லு வார்கள், செய்யலாமா என்று கொஞ்சம் கற்பனையை விரிவு

படுத்துங்கள். அந்தப் பெண்ணைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் கல்லூரி ஹாலில் நடக்கும் கற்பனையை மனக் கண்முன் கொண்டு நிறுத்துங்கள்.

இளவயதில் இப்படி (ஸ்கலிதம்) காமநீர் வெளிப்படு வதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். இது இயற்கை.

* * *

நான் நல்ல உயரம்; நல்ல நிறம்; நல்ல ஆகிருதி–இருந்தும் எனக்கு மிகவும் inferiority complex ஏற்படு கிறது. பொது மேடைகளில் பேசச் சொன்னால் நடுக்கம் ஏற்படுகிறது. மேடைக்குப் போவதற்குள், கால்கள் ஆட்டம் கண்டு, விழுந்து விடுவேனோ என்ற பயம் ஏற்படுகிறது?

சுரேஷ்நாத், பெங்களூர்.

நீங்கள் அனுப்பிய படத்தைப் பார்த்தேன். இவ்வளவு கம்பீரமான தோற்றம் கொண்ட நீங்களா இப்படிப் புலம்புவது? யானைக்குச் சிறிய கண் இருப்பதால் தன் பலம் தெரியாது என்பார்கள். நீங்கள் அது போல உங்கள் பலத்தை, அழகை, கம்பீரத்தை உணரவில்லையோ என்று நினைக்கிறேன். மனித மனத்தில் தன்னைப்பற்றிய தாழ்வான எண்ணங்கள் என்ன பாடுபடுத்தும் என்பதற்கு நீங்களே சான்று.

உங்கள் நண்பர்கள், உங்கள் பெற்றோர்கள், உங்கள் ஆசிரியர்கள் எப்போதாவது உங்களைப்பற்றி, நீங்கள் செய்த விஷயங்களைப்பற்றிச் சொல்லிப் பாராட்டி இருக்கக்கூடும் அதை நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். அதை ஒரு தாளில் எழுதி வையுங்கள். தினமும் அதைப் படித்துப் பாருங்கள்; நம்புங்கள்.

தைரியம் கொடுக்கக்கூடிய, கம்பீரம் உண்டுபண்ணக் கூடிய ஒரு சிறு செயலை, சந்தர்ப்பம் வரும்போது, ஒரு

அலட்சிய ஸ்டைலுடன் செய்து பாருங்கள். சிகரெட் புகைப் பவன், அதைப் பிடிப்பதிலும், புகையை விடுவதிலும், உங்களைப் பார்க்காமல் பேசுவதிலும் ஒரு ஸ்டைலைக் கடைப் பிடிக்கிறானே, அந்த மனோபாவத்தை, அடுத்த முறை பயம் வரும்போது, தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்படும்போது உள்ளே விடுங்கள்.

ஒரு அலட்சிய மனோபாவம் காட்டுவதன் மூலம், ஒரு தைரியத்தை வரவழைக்க சிகரெட் புகைக்கத் துவங்கியவர் களை எனக்குத் தெரியும். தைரியம் பெற, Inferiority மறைய மீசை வைத்துக் கொண்டவர்களை நானறிவேன். புறச் செயல்கள் எல்லாம் நம் மனத்திற்கு நாமே நம்பிக்கை யூட்டச் செய்யும் செயல்கள்தான்.

* * *

நான் ஒரு 21 வயதுப் பெண்; ஒரு ஆபீசில் 'ரிசப் ஷனிஸ்டா'க வேலை பார்க்கிறேன். எல்லோரும் இப்படி வேலை பார்க்கும் பெண்களைச் சற்றுக்கேவலமாகப் பேசு கிறார்கள். நான் ரொம்ப 'சென்சிடிவ்.' வேலை பார்க்கும் பெண்கள் என்ன, வியாபாரப் பொருளா? அல்லது விபசாரியா? ஏன் இப்படிப் பேசுகிறார்கள்?

பிரபா, சென்னை–32

நமது ஊரில் ஏர்ஹோஸ்டஸ், ஆஸ்பத்திரியில் வேலை பார்க்கும் இளம் நர்ஸ், ஆபீசில் வேலை பார்க்கும் இளம் பெண்கள்—இவர்களை ஒரு காமக் கண்ணோட்டத்தில் ஆண் கள் பார்க்கிறார்கள். காரணம், வெளியே வராது, இத்தனை நாள் வீட்டுக்குள் இருந்த பெண்கள் வெளியே வந்து சம மாகப் பழகத் துவங்கியதும் இவர்கள் ஏதோ வேறுபட்ட வர்கள் என்ற எண்ணம் ஆண்கள் மனதில் ஓடுகிறது. இது நமது சமுதாயப் பாரம்பரியம் தந்த நோக்கு.

கௌரவமும் மரியாதையும் பிறர் தருவதல்ல. நாமே நமக்குத் தருவது. சூழ்நிலை, உங்களை அப்படி ஒரு இக் கட்டான நிலைக்கு உள்ளாக்கும்போது ஒரு கணம் வம்பு

பேசிய ஆளை முறைத்துப் பாருங்கள். ஒருகணம் கழித்து, 'என்னைப் பற்றியா சொன்னீர்கள்?' என்று நிதானத்துடன் கேளுங்கள். ஆண் வெலவெலத்துப் போவான். எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்கள் அதிக அளவில் பங்கு பெறும் போதுதான்—சமுதாயத்தில் சமபங்கு வகிக்கும் போதுதான் இந் நிலை மாறும்.

* * *

மற்றவர்கள் மனதில் உள்ள எண்ணங்களை அறிய வழிகள் என்ன?

லியோ செல்வராஜ், சென்னை-42

பழகிய மனிதராக இருந்தால் அவர் மனப்போக்கு இப்படித்தான் இருக்கும் என்று அனுமானிக்க முடியும். எனினும், நாம் பேசும் தோரணை மூலமும், விஷயத்தைச் சொல்கிறவிதத்தின் மூலமும் பிறரது போக்கை நாம் கட்டுப் படுத்த முடியும்.

புதிய மனிதர்களிடையே பழகும் போது, அவர்கள், உடல் மிகவும் தளர்ந்து, சோர்ந்து போயிருக்கிறார்களா என்பதைப் பார்வையிலிருந்தும் பேச்சிலிருந்தும் உட்கார்ந் திருக்கும் விதத்திலிருந்தும் புரிந்துகொள்ளலாம்.

அவர்கள் சொல்லும் சொல்லைவிட, அவர்களது கண்கள் காட்டும்குறிப்புக்கள் மூலமும், அவர்கள் செய்யும் சைகைகள் மூலமும் அவர்களுடைய குணநலன்களை அறியலாம்.

மற்றபடி அவர்கள் என்ன எண்ணிக் கொண்டிருக் கிறார்கள் என்பதை அறிய, பூதக்கண்ணாடி ஏதும் இல்லை. காதல் விஷயமானால் ஒரு பெண்ணிடம் தெளிவாகக் கேட்டு விடுவது நல்லது. பதில், சைகைகள் மூலம் தெரியவரும்!—பேசாது போனால்...!

* * *

எண்ணங்களைப்பற்றிப் புரிந்து கொண்டு, முன்னேற எந்தப் புத்தகங்களைப் படிக்கலாம்? யோசனை கூறுங்கள்.

சங்கரன், திருநெல்வேலி.

தமிழில் 'வலிமைக்கு மார்க்கம்' என்ற புத்தகம் பாரி நிலைய வெளியீடு; உயர்ந்த நூல். ஜேம்ஸ் ஆலன் எழுதியதைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்தவர் கப்பலோட்டிய தமிழன் வ.உ.சி. அவர்கள்.

அப்துற் றகீம் என்னும் முஸ்லீம் அன்பர் பல சுய முன்னேற்ற நூல்களை எழுதியுள்ளார்! அதில் சிறப்பானது, அவரது முதல் புத்தகமான 'வாழ்க்கையில் வெற்றி' எனும் நூல். அதை அவரே 'யுனிவர்சல் பப்ளிஷர்ஸ்' என்ற பெயரில் அங்கப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை-1 என்ற விலாசத்தில் பிரசுரித்து விற்கிறார்.

'வானதி' பதிப்பகத்தில் பி.சி. கணேசன், தன்னம்பிக்கை பற்றிய பல சுய முன்னேற்ற நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

இவ்வளவு முன்னேறிய அமெரிக்காவில்கூட, கடந்த பத்தாண்டுகளாகத்தான் சுய வளர்ச்சி, சுய முன்னேற்றம் தரும் புத்தகங்களுக்கு ஏகப்பட்ட கிராக்கியும் மவுசும்!

தமிழ்நாட்டின் இளைஞர் உள்ளங்களெல்லாம், என்று தன்னம்பிக்கை பெற்று, சுய முன்னேற்றம் பெறும் வழிகளைப் படித்துப் படித்துச் செயல் படுத்தும் துடிப்பில் இறங்குகிறார்களோ, அன்று தமிழ்நாட்டின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சோதிடம் கூற முடியும்.

தமிழ்நாட்டு பிரபல எழுத்தாளர்கள், தங்கள் அனுபவங்களையும் பயன்படும் கட்டுரைகளையும் நிறைய எழுத வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறேன்.

* * *

அமெரிக்காவின் புதிய ஜனாதிபதியான ரானல்ட் ரீகனைப் பற்றி உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

ஏ. கே. சங்கர், குரோம்பேட்டை

ஜனாதிபதி ரீகன், தொடர்ந்து கொள்கைகளுக்காக வாதிட்டு வந்திருப்பவர். அதாவது அரசாங்க இலாகாக்கள் அதிகப்படுத்தப்பட்டுப் பணம் பாழாகிறது என்பதும், அரசாங்க இலாகாக்களையும் அதிகாரிகளையும் அதிகப்படுத்துவதனால் உற்பத்தி பெருகாது என்பதும், அரசாங்க கெடுபிடிகளினாலும், அனாவசிய சட்டங்களினாலும், தனிமனித சுதந்திரம் சுருங்குகிறது என்பதும் அவர் கொள்கைகள். இதை மாற்றி ஒருவலிமை மிக்க பொருளாதாரத்தை அமைக்க அவர் நோக்கங் கொண்டுள்ளார்.

போர்ப்படையிலும் கப்பற் படையிலும், மீண்டும் அமெரிக்கா முதன்மை இடம் பெற வேண்டுமென்று திட்டம் வகுத்துள்ளார். சரியான எண்ணங்கள்.

அவர் ஒரு 'பி.கிளாஸ்' நடிகர். "அது எந்த வகையிலும் அவர் தரும் நாட்டுத் தலைமையைப் பாதிக்காது. அவர், ஒரு தலைவனுக்கு வேண்டிய குண நலன்களைப் பெற்றவர்" என்று பேராசிரியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். இன்றைய நிலையில், ஒரு நாட்டின் பொருளாதார நாடி பற்றி அறிந்த தலைவர்கள்தான் அந்த நாட்டுக்கு உதவ முடியும். நம் நாட்டுத் தலைவர்கள் பலருக்குப் பொருளாதாரம் பற்றிய அரிச்சுவடிகூடத் தெரியவில்லை என்று பொருளாதாரப் பேராசிரியர்கள் பலர் பேசக் கேட்டேன்.

*　　　*　　　*

பழைய நினைவுகளை அசை போடுதல் நல்ல பழக்கமா?

வசந்தகோபால், கரூர்.

யார் தனது பழைய பெருமைகளைப் பற்றிப் பேசுகிறார்களோ, பேசிப் பெருமைப்படுவதில் அதிக நேரத்தைக் கழிக்

கிறார்களோ, அவர்களின் முன்னேற்றம் நின்றுவிட்டது என்று மனோதத்துவப் பேராசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள். நமது அரசியல்வாதிகளும், தமிழ்ப் பேராசிரியர்கள் சிலரும் எப்போதும் இப்படிப் பேசுவதையும் அதை ஓர் ஊன்று கோலாகக் கொண்டு பழமை நினைவுகளில் வாழ விரும்புவதையும், நிகழ் காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் இதன் மூலம் கோட்டை விடுவதையும் கவனியுங்கள்.

நாம் நிகழ் காலத்தைப் பற்றி ஆராய வேண்டும்; அத்துடன், வருங் காலத்தைப் பற்றிய சிந்தனைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்; முன்னோக்கிப் பார்க்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

* * *

நான், பள்ளியில் படிக்கும்போது ஒரு பெண்ணைத் தங்கையாக எண்ணிப் பழகினேன். பின், கல்லூரியில் சேர்ந்தபொழுது கடிதம் போட்டேன். பதில் வரவில்லை. நேரில் சந்தித்துக் கேட்ட பொழுது அவள் தானும் என்னை ஒரு ‘பிரதர்’ ஆக நினைப்பதாகவும், ஆயினும் கடிதம் போட வேண்டாம் எனவும் கூறினாள். எனது வீட்டில் நடைபெற்ற திருமணத்திற்கு அவளை வீட்டில் சென்று அழைத்தேன்; ஆனால், அவள் வரவில்லை. அவளை என்னால் மறக்கமுடியவில்லை. நான் விரும்புவது சுமுகமான அண்ணன்–தங்கை உறவையே. அவளுக்குத் தற்போது திருமணம் நடந்துவிட்டதாக அறிகிறேன். நான், அவளை மீண்டும் பார்க்க முயலலாமா?

—பெயர் சொல்ல விரும்பாத கோவை அன்பர்.

பெண்களுடன் சகஜமாகப் பழக முடியாத நமது ஊரில், ஒரு பெண்ணைப்பற்றி நாம் வேறு விதமாக நினைத்தாலும், ‘தங்கையாகத்தான் கருதுகிறேன்’ என்று சொல்ல வேண்டிய சமூகச் சூழ்நிலை நிலவுகிறது.

ஆண், ஒரு பெண் தரும் சிநேகிதத்தை ஒரு நட்புறவாகக் கொண்டாடினால், சந்தேகப்படும் சமுதாயத்திற்காக, தங்கை என்றுதான் முன்னிலைப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. அப்படி நாம் வெளியே சொல்லாவிட்டால், நம்மை ஒரு குற்ற உணர்வு பாதிக்கிறது. சினிமா உலகில் இப்படி 'அண்ணன்-தங்கைகள்' நிறைய உண்டு.

ஆண்–பெண் உறவில் காதலுணர்வுகள் எழுவது சகஜம். ஆண்-பெண் உறவைத் துவங்குவதற்கு நமது சமூகத்தில் அப்படி ஒரு நியாயம் தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் விரும்பும் பெண், உங்களைவிட இன்றைய சமுதாயத்தின் நிலைகளை அறிந்தவள். உங்களது ஆர்வம் அவளது குடும்ப வாழ்க்கையைப் பாதிக்கக் கூடும். உங்களுக்குத் திருமணம் ஆனவுடன், இந்த 'தங்கைத் தேவை' குறைவுபடும்.

* * *

அவள் ஒரு சோஷல் ஒர்க்கர்; இளம் பெண். திருமணமாகி 6-7 ஆண்டுகள் இருக்கலாம். அவளை முதன்முறையாகக் கண்டபோது என்னுள் எந்த சலனமும் எழவில்லை. பழகப் பழக அவளது புத்திசாலித்தனம் என்னைக் கவர்ந்தது. நான் அவளைப்போல் இரட்டிப்பு வயதானவன். எங்கள் பரஸ்பர அன்பானது ஒரு நாள் உடலுறவில் போய் முடிந்தது. தவறு செய்யும்வரை எனக்கிருந்த வேகத்தையும் அவளுக்கிருந்த வேகத்தையும் என்னால் நம்ப முடியவில்லை; எல்லாம் முடிந்தபின் என் மனம் அமைதி இழந்து விட்டது; அவள் கணவனை மனத்தால் சந்திக்கக்கூட அஞ்சுகிறேன். எனக்கு யாராவது திடீரென்று தண்டனை கொடுத்தால் ஏற்றுக் கொள்வேன். எப்படி, எந்த ரூபத்தில் தண்டனை வருமோ என்று நாளும் கிலேசமடைகிறேன். அந்தப் பாவிப் பெண் இன்னமும் என்னை நினைத்து உருகிக் கொண்டிருக்கிறாள். என்னால் என்னோடு வாழவே முடியவில்லை.

எனக்கும் அவளுக்கும் முற்பிறவித் தொடர்பு இருந்தது என்று எங்கள் ஜோசியர் கூறுகிறார். நான் இப்பிறவி பற்றித்தான் கவலைப்படுகிறேன். நான் எந்த சட்டத்தை உடைத்துவிட்டேன்? எனக்கு என்ன தண்டனை? நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? வழி காட்டுங்கள்.

கே. ஆர். எஸ்., ரெட்டிபாளையம்.

இவ்வுலகில் சில சட்டங்கள் இருக்கின்றன. அவை, சமுதாயத்தை மட்டும் இயக்கவில்லை; இவ்வுலகையும், பிரபஞ்சத்தையும் அவைதான் ஆட்டிப் படைக்கின்றன.

பிறரது உரிமைகளில் தலையிடாத மகிழ்ச்சிகளை அவை பாதிப்பதில்லை; பிறரது உரிமைகளைப் பாதிக்கும்போது இன்றோ, நாளையோ நாம் அதற்கு ஒரு விலை கொடுத்தாக வேண்டும்.

முற்பிறவியையும் உங்கள் ஜோசியரையும் மறந்து விடுங்கள்; அது, குற்றத்திற்குச் சமாதானமாகாது; ஈடு கொடுக்காது. சோதிடர், பரிகாரம் என்று ஏதாவது கூறியிருந்தால் அதைக் கவனியுங்கள். குற்றத்தை உணரும் போதும், ஆண்டவனிடமிருந்து மன்னிப்பைப் பெற முயலும் போதும், அந்தக் கருணையில் குற்றங்கள் மன்னிக்கப்படுகின்றன என்று நமது மறை நூல் கூறுகிறது.

செய்த தவறைப் பின்புறம் திரும்பிப் பார்க்காமல், இனிமேலாவது அதைத் தொடராமல் இருக்க என்ன வழி என்று பாருங்கள்.

வாழ்க்கையே, அறிவுக்கும் உணர்ச்சிக்குமான போராட்டம்தான்; அறிவை முன் வைத்து, உணர்ச்சியைப் பின் வைத்து வாழும்போதுதான், வாழ்வு நல்ல நெறிகளுடன் போகிறது. உணர்ச்சியை முன் வைத்து, காரியங்களைச் செய்யும்போது வாழ்வில் சிக்கல்களை உருவாக்குகிறோம்.

மனிதர்கள், தவறு செய்யாதவர்களே அல்லர். பெரிய ரிஷிகளும், முனிவர்களுமே தவறு செய்ததாகப் படிக்கிறோம்.

செய்ததை மறந்துவிட்டு, 'இனி நான் செய்ய வேண்டியது என்ன?' என்று கவனம் செலுத்துங்கள்; அந்தப் பெண்ணுக்கு நயமாகக் கூறுங்கள்; நிரந்தர நண்பர்களாக இருக்க முயலுங்கள். இல்லாவிட்டால், அந்தப் பெண்ணை, அவள் கணவன் வீட்டைவிட்டுத் துரத்திஞல், உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா என்று யோசியுங்கள்; உங்கள் குடும்பம் என்ஞகும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

கைம்பெண் இல்லங்களுக்கோ, கைவிடப்பட்டோர் இல்லங்களுக்கோ சென்று அவர்களுக்கு நீங்கள் எப்படி உதவி செய்ய முடியும் என்று கண்டு உதவுங்கள். இது, பரிகாரமாக இருக்கும்; இது, உங்களுக்குப் பல விஷயங்களைப் புலப் படுத்தும்.

* * *

என் பெயர் 'ச'வில் ஆரம்பிக்கும். நான் சமீபத்தில் தான் கல்யாணம் செய்துகொண்டேன். என் கணவர் அன்பாக இருக்கிருர். ஆனல், இரவில் என்னுடைய சட்டை-புடவையை எல்லாம் போட்டுக் கொண்டு கண்ணுடி முன் நிற்கிருர். அதைப்போல அவருடைய கால் சட்டை, சட்டை எல்லாம் எனக்கு அணிவிக்கிருர். இவரது செய்கை எனக்கு விசித்திரமாக இருக்கிறது. இதேபோல என்னை ஆணுகவும், தன்னைப் பெண்ணுக வும் பாவித்துப் பேசுகிருர்.

அவருக்கு மூளை நல்ல நிலையில்தான் இருக்கிறதா என்று எனக்கு அடிக்கடி சந்தேகம் ஏற்படும். எனக்கு அவரைப்பற்றிக் கவலையாயிருக்கிறது.

ச[21], கும்பகோணம்.

இத்தகைய விசித்திரமான எண்ணங்கள் சில சமயம் கணவனுக்கோ, மனைவிக்கோ ஏற்படுவதுண்டு என்று மன சிகிச்சை நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிருர்கள். புடவை

அணிந்து மகிழும் ஒரு கணவன், தன் நிஜ வாழ்க்கையில் காரியங்களைச் செய்ய முடியாதவனாக இருக்கலாம்; 'பெண்ணாகப் பிறந்திருந்தால் இந்தத் தொல்லை இருக்காதே!' என்ற ஆழ்மன எண்ணம் இப்படி நடந்து கொள்ளத் தூண்டலாம். பகல் நேரத்தில் உங்கள் கணவனின் ஆண்மையைப் புகழுங்கள்; பாராட்டுங்கள்; வீரம், தைரியம் கொடுக்கும் மனிதராகப் பாவித்துப் பேசுங்கள்.

மற்றபடி, இது இரவில், நாலு சுவர்களுக்குள் நடக்கும் வரை நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இளந் தம்பதிகள் எல்லாப் புதுமைகளையும் செய்து பார்க்கும் விநோத உள்ளம் படைத்தவர்கள் என்று கூறுகிறார்கள் நிபுணர்கள்.

வைஜயந்திமாலா, ஆண் வேஷம் போட்டுக் கொண்டு, 'டடடா' என்ற புகழ் பெற்ற பாட்டைப் பாடிக் கொண்டு, எல்லோருடைய உள்ளத்தையும் தட்டிக் கொண்டு போய் விட்டார், ஒரு காலத்தில். இளம் பெண்களுக்கு ஆண்வேஷம் போட்டுப் பார்த்து ரசிக்கும் உள்ளம் நம் எல்லோருக்குள்ளும் — சினிமா கதாசிரியர் உட்பட — இருக்கிறது போலும்!

* * *

நீங்கள் கோவை அன்பருக்கு, அண்ணன்—தங்கை உறவைப்பற்றி (மயன் இதழில்) எழுதியிருந்ததைப் படித்தேன். ஆண், ஒரு பெண் தரும் சிநேகிதத்தை— அது வேறு முறையில் இருந்தாலும்—சமுதாயத் திற்காக தங்கை என்றே கூறவேண்டி இருக்கிறது என்பது உண்மைதான். அதற்காக உண்மையில் அண்ணன்—தங்கை முறையில் பழகுபவர்களையும் அந்த வலையில் போடக்கூடாது. சினிமாவில் இப்போ தெல்லாம் கொச்சைத்தனத்திற்கு ஒரு எல்லையே இல்லை. இளைய சமுதாயத்தைப் பல கோணங்களில் சினிமா

கெடுக்கிறது. அதற்காக, நிஜ வாழ்க்கையில் ஒரு ஆணும்—பெண்ணும் தவறான வழியில்தான் பழக வேண்டுமென்று இல்லை. இன்றும் உண்மையான நட்புடனும், அண்ணன் தங்கை பாசத்துடனும் பழகுபவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் உங்கள் பத்திரிகையில் அத்தகைய கொச்சையான ஒரு சித்திரத்தைப் போட்டிருக்க வேண்டாம். இளைஞர்களில் மட்டமான ஒரு சாராரை வைத்து அனைவரையும் எடைபோடுவது சரியா? "அண்ணன்—தங்கை தேவை குறையும்" என்று கொச்சையாக எழுதியிருக்க வேண்டாம்.

அண்ணன்—தங்கை பாசம் என்பது குழந்தைப் பருவமாயினும், கிழப்பருவமாயினும் ஒன்றாகவே இருக்கும். பாசத்திற்கு வயது தேவை இல்லை. உங்களைப் போன்றவர்களே எங்களை சில சமயம் புரிந்துகொள்ளாததை நினைத்தால் வருத்தமாக உள்ளது. இதைப் பற்றிப் பல இளைஞர்களிடம் விவாதித்துவிட்டு அவர்களின் எண்ணங்களையும் ஒருங்கிணைத்தே இதை நான் எழுதுகிறேன்.

'இக்கடிதத்தில் ஆசிரியரைத் தாக்கி எழுதி இருப்பதனால் இதைப் பிரசுரிக்க மாட்டீர்கள்' என்று நினைக்கிறேன்; நான் விவாதித்த பலரும் நினைக்கிறார்கள்.

சியாமளா சுவாமி, சென்னை-64

அண்ணன்—தங்கை உறவின் புனிதத்தை நான் மறுக்கவில்லை; பூரணமாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

ஒரு பெண் திருமணம் செய்து கொண்டு கணவனுடன் குடும்பம் நடத்தும்போது, சமூகத்திற்கும் கணவனுக்கும் பயந்து, தன் பழைய உறவுகளின் தொடர்புகளைக் காட்டிக் கொள்ள அந்தப் பெண் விரும்பாதபோது 'நீ என் தங்கை'

என்று உறவு கொண்டாடுவது கொஞ்சமும் சரியில்லாதது. இதை மனதில் எண்ணித்தான் 'உங்கள் தங்கைத் தேவை குறையும்' என்று பதில் எழுதி இருந்தேன்.

மற்றபடி மனித உறவுகளில் ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணிடம் அறிவுக்காக, திறமைக்காக, அன்பிற்காக ஈர்க்கப்படலாம். அந்தப் பாச உணர்வுகள் தனித்து இயங்குகின்றன என்பதை நான் மறக்கவோ மறுக்கவோ இல்லை. எனினும் விளக்கத்திற்கு நன்றி!

* * *

நான் கல்யாணம் செய்து கொண்டு ஏழு வருடங்கள் ஆகின்றன. எனக்கு வயது இருபத்தேழு. நான் இன்னும் இளமையோடுதான் இருக்கிறேன். என் சிநேகிதிகள் இன்னும் நான் அழகாயிருப்பதைச் சொல்லிக் காட்டுகின்றனர். எங்களுக்குக் குழந்தைகள் இல்லை. திடீரென்று ஒரு ஆறுமாத காலமாக, என் கணவர் வேலை என்று வெளியூர் போய்விடுகிறார். தொடர்ந்து பத்துநாள் வீட்டுக்கு வருவதில்லை. என் காதில் அரசல் புரசலாகப் பல செய்திகள் விழுகின்றன. அவருக்கும் அவர் ஆபீசில் வேலை பார்க்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் தொடர்பு இருப்பதாக, வெளியூர்களிலும் அவருக்குத் தொடர்பு இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். ஒரு பெண்ணான எனக்கு இதையெல்லாம் உண்மையா பொய்யா என்று சோதிக்க வழியில்லை. என் கணவர் முன்பு போல் இல்லை என்பது தெரிகிறது. என்னை விவாகரத்து செய்து விடுவாரோ என்று பயம் என்னைப் பெரிதும் வாட்டுகிறது. யோசனை சொல்லுங்கள். எப்படி இந்த மனிதருக்கு இப்படிச் செய்ய மனம் வந்தது?

திருமதி. லலிதா, திருச்சி.

மனித உறவுகளில் எப்படிப் பாதைகள் மாறுகின்றன என்பது ஒரு சிக்கல் நிறைந்த புதிர். ஆனால், எல்லாக்

காரியங்களுக்குமான பலனை அவரவர் அனுபவித்தாக வேண்டும் என்பதை நீங்கள் உணருங்கள்; சமயம் வாய்க்கும் போது உங்கள் கணவரிடம் சொல்லுங்கள்.

வெளிநாடுகளில் இப்படியொரு சம்பவம் நிகழுமானால் மனைவி துவம்சம் செய்து விடுவாள்; கணவனை நேரடியாக நெருக்குவாள்; கேட்பாள்; வாதிடுவாள். பிரைவேட் இன்வெஸ்டிகேட்டர்ஸ் என்று சில உளவறியும் ஸ்தாபனங்கள் இருக்கின்றன; வசதியிருக்குமானால், அவை மூலம் பணம் செலவு செய்து உண்மை அறிவாள். பிறகு, அவனை வீட்டுக்கு வரவேண்டாமென்று கூறிவிடுவாள்; அல்லது, அவள் வேறு வீட்டுக்குக் குடியேறுவாள்.

நமது சமுதாய அமைப்பும் உறவு முறையும் நடந்து கொள்ளும் விதம் வேறு. அன்பு, காதல் என்பனவற்றிற்கு 'என்னுடையது இது' என்ற ஒரு (Possessive Nature) ஆக்கிரமிப்பு உள்ளம் கிடையாது. "அளவுக்கு மீறிய, களங்கமில்லாத, தங்கு தடையில்லாத அன்பை மீண்டும் அதிகமாகச் செலுத்துங்கள்; முன்னைவிட அதிகமாக உங்கள் கணவரின் பணிவிடைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்; திருந்தி வந்து விடுவார் என்று நம்புங்கள். அவர் எங்கிருந்தாலும் வாழ்த்துங்கள்" என்று வாழ்க்கை முறை கூறுகிறது. நளாயினியின் கதைதான் நமது பெண்களுக்கு முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும். (அதாவது, தாசி வீட்டுக்குக் கணவனைக் கூடையில் தூக்கிப் போனவள் நளாயினி) என்று விரும்புகிறது சுயநலமிக்க ஆண்கள் உலகம்.

நான் இதை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒதுங்கினால் ஒதுக்கப்படுவீர்கள்; ஊமையாக இருந்தால் அதை உங்கள் சம்மதம் என்று எடுத்துக் கொள்வார்கள். இந்தியப் பண்பாட்டுடன், கொஞ்சம், சம உரிமைகளை நிலை நாட்டும் மேனாட்டுப் பண்பும் வேண்டும், இன்றைய புதுமைப் பெண்ணுக்கு.

இத்தகைய சோதனைகள் எளிதில் முடிவதில்லை. எவ்வளவோ மனக் கஷ்டம், இன்னல், துன்பம் என்ற பய முறுத்தல்கள் தோன்றும். கொஞ்சமும் பயப்படாதீர்கள். நியாயத்திற்காகப் போராடும் ஒரு வீராங்கனையாக உங்களை மனத்தில் உருவகித்துக் கொள்ளுங்கள். விஷயம் கொஞ்சம் சூடாய் இருக்கும்போது, நீங்கள் அப்படி நடந்துகொண்டால் உங்கள் கணவர் என்ன செய்வார் என்பதைச் சிந்திக்குமாறு அவரிடம் கூறிவையுங்கள்.

* * *

என் கணவர் ஒரு சந்தேகப் பேர்வழி. எதற்கெடுத் தாலும் சந்தேகப்படுவார், இயல்பாகவே, வீட்டுக் கதவைப் பூட்டியிருக்கிறோமா என்பதிலிருந்து மனைவி யின் நடத்தை வரை சந்தேகப்படுபவர். சமீப கால மாக, இரவு நேரங்களில் நான் மனம் நெகிழ்ந்து இருக்கும்போது, எனக்குக் கல்லூரியில் படித்தபோது யாருடனாவது தொடர்பு உண்டா என்று கேட்கிறார். சொல்வதில் தவறில்லை என்றும், தான் என்னை வித்தி யாசமாக நடத்தமாட்டார் என்றும் சொல்கிறார். மேலும், தனது உறவுகளைப்பற்றி, பெண் காதலிகளைப் பற்றி, சாங்கோபாங்கமாகக் கூறுகிறார். இதன் மூலம் நானும் உண்மையைச் சொல்லலாம் என்ற நிலைக்கு என்னைக் கொண்டு செல்கிறார். எனக்கு தர்ம சங்கட மாக இருக்கிறது. நான் இதுவரை, அப்படி ஏதும் இல்லை என்று சிரித்துக்கொண்டே கூறி வருகிறேன். ஆனால், ஒரே ஒரு சமயம் ஒரு எக்கச்சக்கமான நிலையில் நான் விஷயம் தெரியாமல் ஈடுபட்டதுண்டு. பின்னால், நானே இதற்காக வருந்தியிருக்கிறேன். இதை ஒளிவு மறைவில்லாமல் அவரிடம் கூறலாமா? அவர் படுக்கை யறையில் — உறவுக்குப் பின்—என்னைக் கேட்கும்

போதெல்லாம் சொல்லிவிடத் துடிக்கும் நிலையில் இருக்கிறேன். சொல்லலாமா?

பெயரை வெளியிட வேண்டாம், கடலூர்.

இத்தகைய கணவர்கள், ஆபத்தானவர்கள்; தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்கள்; மன்னிக்கும் மனோபாவம் இருப்பது அரிது. இருக்கும் என்று எதிர்பார்த்துக் கூறுவது முட்டாள் தனம்; தற்கொலைக்கு ஒப்பாகும். நீங்கள் உண்மையை—அவர் சொல்வது போலவே நீங்களும் - கூறிவிட்டால், அவர் உங்களை சமயம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் 'நீதான் அவனுடன் போனாயே' என்று குத்திக் காட்டக்கூடும்; 'மகா பெரிய பத்தினிதான்!' என்று உங்களை மனநிம்மதி இல்லாமல் அடிக்கக்கூடும்.

நீங்கள், உங்கள் கணவருடன் திருமணம் ஆன நாளிலிருந்து ஒழுங்காக இருக்கவேண்டும், என்று எதிர்பார்க்க அவருக்கு உரிமை உண்டு. மேல் நாடுகளில் 'நமது மனைவியாக ஒழுங்குடன் இருக்கிறாளா?' என்றுதான் பார்ப்பார்களேயொழிய, பழைய பூர்வாசிரமத்தை எல்லாம் பார்ப்பதில்லை. திருமணத்திற்குமுன், நீங்கள் எந்தவித உடன்பாடும் இல்லாத பெண்ணாக இருக்கும்போது, நிகழ்ந்ததை வைத்து, திருமணமான பிறகு, ஒரு கணவன் எடை போடுவது முறை அல்ல. அப்போது அந்தத் தவறை, நீங்கள் உங்கள் கணவனுக்கு எதிராகச் செய்யவில்லை. ஆகவே, நீங்கள் நிம்மதி பெறுங்கள். அவ்வளவு அக்கறையுடன் இருக்கிறார் அந்த 'டான்ஜுவான்' என்றால், திருமணத்திற்கு முன் அதைக் கேட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆனால், நம் எல்லோருக்கும் சில உரிமைகள் உள்ளன; சில ரகசியங்கள் உள்ளன. சில அந்தரங்கங்கள் உள்ளன. உங்களது அந்தரங்கம் யாருடைய உரிமையையும் பாதிக்காத போது, நீங்கள் அதுபற்றி அஞ்ச வேண்டியதில்லை. அந்தரங்கம் ஊமையாகவே இருக்கட்டும். அந்தரங்கம் உங்களுக்குத்தான் சொந்தம்; ஆனால், அப்படிச் சொந்தமாய்

இருப்பதைக் காட்டிக் கொள்ள வேண்டியதும் இல்லை. மன நிறைவோடு செயல்படுங்கள். தவறு செய்யாத மனிதன் இவ்வுலகில் யார்? ரிஷிகளே தவறியிருக்கிறார்கள்.

* * *

எனது இளைய சகோதரன், பெரிய சினிமா பைத்தியம். தன் ரூமில் எல்லா சினிமா நட்சத்திரங்களின் படங்களையும் ஒட்டி வைத்திருக்கிறான். எல்லா சினிமா புத்தகங்களையும் பத்திரிகைகளையும் வாங்குகிறான். எந்தப் புதிய நட்சத்திரத்துக்கு எந்த ஊறுகாய் பிடிக்கும் என்பது அவனுக்கு அத்துபடி. எப்போதும் நண்பர்களுடன் அது பற்றியே பேசுகிறான். எல்லா சினிமாவுக்கும் முதல் நாளே போய்விடுவான். வயது 27. இன்னும் கல்யாணம் செய்துகொள்ளவில்லை. கேட்டால், தட்டிக் கழிக்கிறான். இவன் ஏதோ கற்பனை உலகில் வாழ்வதாக எனக்குப் படுகிறது. குடும்பத்தில் என் தாய்-தந்தையர் மிகவும் கவலைப்படுகிறார்கள். அவர்களால் விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. என்ன செய்யலாம்?

எஸ். பாஸ்கரன், திருச்சி-8.

நடைமுறை உலகைக் காண விரும்பாத சிலர் கனவுகளில் வாழ முயல்கின்றனர். நடைமுறை உலகம் அவர்களை எப்போதாவது சரிவர நடத்தியிருக்காது. அதில் ஏற்பட்ட கசப்பு, அவர்களைக் கனவுலகில் மிதக்க ஏற்பாடு செய்கிறது. பெண்கள் விஷயத்தில் என்ன அனுபவம் ஏற்பட்டது என்பதை அறிந்து கொள்வது பிரச்னைக்கு வழி காண உதவும். ஆனால், அதை நீங்களோ, உங்கள் பெற்றோரோ வரவழைக்க முடியாது. நண்பர்கள் உதவலாம்; மன சிகிச்சை நிபுணர்கள் உதவலாம்.

நிஜமான மனிதர்களிடம் பழக முடியாத மனம், கற்பனையில் தன் இஷ்டப்படிப் பழகி, விளையாட, அனுபவிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறது. இப்படிப்பட்டவர்கள் யாருடனும் நெருங்கி உறவாட மாட்டார்கள். மன அளவில் வளராதவர்கள் இவர்கள்.

நமது சமுதாயத்தில் சினிமாவுக்குக் கொடுக்கப்படும் முக்கியத்துவமும் இதில் குற்றம் வகிக்கிறது. அதிலும் சினிமாவில் மறைமுகமாக, 'செக்ஸ்' அழகிய பெண்கள் மூலமாக, விற்பனை செய்யப்படும்போது இளைஞர்கள் இதில் தங்களை மறக்கிறார்கள். இதில் இன்பம் காண்கிறார்கள்; சினிமா நட்சத்திரங்கள் வீட்டுக்கு முன் போய் நிற்பவர்களைப் பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்?

நீங்கள் மிகக் கவனத்துடன், கண்காணிப்புடன், இவ் விஷயத்தைக் கையாளலாம். நல்ல நிஜமான மனிதர்களை, பெண்களைச் சந்தித்துப் பேசிப் பழகும் சந்தர்ப்பத்தை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொடுக்கலாம். புதிய நண்பர்களை இருபாலாரிலும் ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். நினைவு உலகத்தில், கனவுலகைவிட கைக்கெட்டக்கூடிய கனிகள்—கன்னிகள்—ஏராளம் என்ற நினைவு அவருக்கு வரும்போது நிலைமை மாறும்.

* * *

நான், ஒரு கல்லூரி மாணவன். முதன்முறையாக, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் நண்பர்களுடன் தங்கியிருந்தேன். அவர்கள் எல்லோரும் என்னைவிட மூத்தவர்கள். கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக திரைப்படத்துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள். ஆகவே, நான் வந்ததைக் கொண்டாட வேண்டி, 'வெளியில்' அழைத்துச் சென்றார்கள். தயக்கம், பயம், தவிப்பு, புதுமை காணும் ஆர்வம் என்று எல்லாம் மோத, நான், என்னைவிட

வயதில் மூத்த ஒரு பெண்ணுடன் பொழுதைக் கழித்தேன். எனது நண்பர்கள் இதை சகஜமாக எடுத்துக் கொண்டார்கள்; என்ளுல் முடியவில்லை. வெட்கம், அவமானம், குற்ற உணர்வு எல்லாம் என்னை விரட்டுகின்றன. இடையே எனக்கு இதனுல் ஏதேனும் பெண் நோய் வந்து சேருமோ என்ற பயம் வாட்டியெடுக் கிறது. அப்படி நோய் வருமாளுல், என்ன அடையாளம் தோன்றும்? நான், என்ன செய்ய வேண்டும்? இதனுல், நாளை நான் மணக்கப் போகும் மனைவியும், குழந்தை களும் பாதிக்கப்படுவார்களா? வழிகாட்டுங்கள்.

எஸ். ராமசாமி, சீர்காழி.

பலவித நோய்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. 'கொனே ரியா' என்பது கொடிய நோய். சில சமயம், மூன்று நாட் களில் அறிகுறி தென்படும். சில சமயம் மூன்று வாரம் ஆகும். அரிப்பு, வலி இவற்றுடன் வெள்ளையான—சளி போன்ற-பொருள் பிறப்பு உறுப்பிலிருந்து வெளிப்படும் நோய், கடுமை ஆக ஆக, இது, அதிகமாகும்.

இவற்றுடன் பிறப்பு உறுப்பும் பாதிக்கப்படும்; பிறப்பு உறுப்புகளை யொட்டியுள்ள நாளங்களிலிருந்து, எலும்பு, மூட்டு, கண் என்று பாதிப்புகள் தொடரும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் இந்த நோய் அடிவயிற்று வலி, சுரம், வெள்ளைவருதல்—இத்துடன் பெண்களை மலடாகவும் ஆக்கிவிடும். பெண்கள் விஷயத்தில், முன்கூட்டிய அடை யாளங்கள் அதிகம் தெரிவதில்லை. பென்சிலின் போன்ற நல்ல 'ஆன்டிபயாடிக்கு'கள் நல்ல பயன் தரும். இது, ஒட்டுவாரொட்டி, உறவின் மூலம், கை விரல்களின் மூலம், டவலின் மூலம்கூடப் பிறருக்குப் பரவும்.

'சிபிலிஸ்' என்பது மற்ளெரு கொடிய நோய். முதலில் பிறப்பு உறுப்புகளில் புண் ஏற்படும். புண்ணைப் பரிசோதிப்

பதன் மூலமும் ரத்தபரிசோதனை மூலமும் இதை எளிதாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். ஆறு, ஏழுவாரத்திற்குப் பின், சாதாரண காய்ச்சல், தலைவலி, தொண்டைப் புண், தோல் கொப்புளம் இவை தோன்றும்; இவற்றை சகஜமாக யாரும் வதில்லை; கண்டு கொள்வதில்லை. உடனே குணப்படுத்தப் பெரிது படுத்து படாவிட்டால், உடலிலேயே பல ஆண்டுகள் இருந்து, இதயத்தையும் நரம்புகளையும் மற்ற உறுப்புகளையும் பாதிக்கும்.

எல்லாவற்றிலும் மிகக் கொடிய நோய், 'ஹெர்ப்பஸ் சிம்ப்ளெக்ஸ்' எனப்படும் வைரஸ் நோய். இதற்கு மருந்தே கிடையாது. பிறப்பு உறுப்புகளில் கொப்புளம் தோன்றும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் தோன்றும்; சுரம் வரும். கொப்புளங்கள் குணமானது போல் தோன்றினாலும், அந்த வைரஸ் சாவதில்லை. இதனால் காலப்போக்கில் பிறப்பு உறுப்புகளில் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. தாய்க்கு அந்த நோய் இருக்குமானால், பிறக்கும் குழந்தையையும் இது பாதிக்கும்.

உங்களுக்கு, எந்த விதத்திலாவது, சந்தேகம் இருக்குமானால், உடனே மருத்துவரை அணுகுவதுதான் நல்லது.

பல நாடுகளில் விபசாரம் அனுமதிக்கப்படுகிறது. அங்கெல்லாம், இதில் ஈடுபடுபவர்கள், நோய்களைப் பரப்பாவண்ணம் மருத்துவர்களால் அடிக்கடி பரிசோதிக்கப்படுகிறார்கள். நமது நாட்டிலோ, அது அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனாலும், அதற்காக அது நடைபெறாமல் இல்லை. இதில் துக்ககரமான விஷயம் என்னவென்றால், விஷயம் தெரிந்தவர்களும், விஷயம் தெரியாதவர்களும் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள். வெட்கம், பயம் காரணமாக, பலர், மருத்துவர்களிடம் சென்று சிகிச்சை பெறுவதில்லை.

* * *

நான், ஒரு பட்டதாரி; வயது 21. நான் எல்லோருடனும் என்னை compare செய்து கொண்டு அவர்களைப் போல இல்லையே என ஏங்குகிறேன். எல்லோரும் என்னையே கவனித்துக் கொண்டிருப்பது போல் தோன்றுவதால் யாரைக் கண்டாலும் ஒரு கூச்சம் கலந்த பயம் என்னை ஆட்டிப் படைக்கிறது. பிறர் என்னை மட்டமாக நினைத்து விடுவார்களோ என்ற அச்சத்தினால், தேவையில்லாமலே சில சமயம் பிறரிடம் பொய் கூறுவேன். இதனால், என்னால் பிறருடன் கலந்து பழக முடியவில்லை; எனக்கு மன நிம்மதியில்லை.

டி. எம். ராஜகோபால், கோயம்புத்தூர்–43.

நீங்கள், உங்களை மிகத் தாழ்வாக நினைக்கிறீர்கள். இந்தத் தாழ்வு மனப்பான்மையே உங்களது பயத்திற்கு அடிப்படை. இதைச் சரிப்படுத்தவே உங்களைப் பொய் கூறச் செய்கிறது. படிப்படியாக இதேபோல எண்ணி இப்படி ஒரு கடைசி நிலைக்குச் செல்லுங்கள் என்று மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். குணம் பெற இது ஒரு வழி. அதாவது, 'நாம் அவரைப் போல் இல்லை' என்ற உணர்வை, உங்களை மோசமாக கடைசிவரை சிந்தியுங்கள். உங்களது அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களை ஒன்றுக்கும் உதவாத மனிதர் என்று மிகக் கேவலமாகத் தாழ்த்தித்தாழ்த்திப் பேசிக் கொண்டே போனால் என்ன ஆகும்?'Who cares?' என்ற, 'நான் எதையும் லட்சியம் செய்யப்போவதில்லை' என்ற 'டோன்ட் கேர்' மன நிலை வரும். 'அவன் என்ன பெரிய கொம்பனா!' என்று உங்களிடமிருந்து கேள்வி புறப்படும். இது, உங்கள் வளர்ச்சிக்கு நல்லது. ஆகவே, இப்படி மனத்தளவில் கடைசிவரை விரட்ட விடுங்கள். சிகரெட் புகைப்பவர், சிகரெட்டை ஏந்தியிருக்கும் ஒரு 'ஸ்டைலைக்' கவனியுங்கள். ஒரு அலட்சிய மனோபாவம் தொனிக்கும் அங்கே...நீங்கள் பேசும்போது, உங்களைக் கவனியாது வெற்றிலை போட்டுக் குதப்பும் நபர்

களைக் கவனத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள். சிகரெட், வெற்றிலை சீவல் எல்லாம் ஒரு குறிப்பிட்ட மன ஓட்டத்தை உண்டு பண்ணுவதற்காக நாம் செய்யும் புறச் செயல்கள்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மன அளவில் பயிலுங்கள். சமயம் வாய்க்கும் போதெல்லாம், ராஜா வேஷம் போடு பவர்போல, கொஞ்சம் கம்பீரத்துடனும் கபர்தாருடனும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

* * *

சில பிரச்னைகளுக்கு முடிவெடுக்க முடியாமல் சிரமப்படுகிறேன். வழிகாட்டுங்கள்.

—எஸ். ராமசுப்பிரமணியம், ராகவபுரம்.

பிரச்னைகளுக்கு முடிவு காண்பது ஒரு கலை! ஒரு பிரச்னைக்கு முடிவு காணுமுன் கீழ்க்காணும் விஷயங்களை முதலில் கண்டுபிடியுங்கள்.

1. விஷயங்களை அதன் ஆதார நிலைக்கு எடுத்துச் சென்று, என்ன அடிப்படைக் காரணம் என்று கவனியுங்கள்.

2. பிரச்னைகள் பெரிதாக உருவாகுமுன், முன்னால் வரும் மேகக் குமுறல்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்.

3. என்னென்ன வழிகளில் செயல் படலாமென்று அலசுங்கள்.

4. இதனால் ஏற்படும் லாப-நஷ்டமென்ன,பயன் என்ன, விரும்பாத விளைவுகள் என்னென்ன என்று ஆராயுங்கள்.

5. என் நோக்கத்திற்கு, எனது முடிவு உதவி செய்கிறதா என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

6. நாளை பார்க்கலாம் என்றோ, பேசாமலிருந்து விட்டால் பிரச்னை, தானே போய்விடும் என்றோ இருக்காதீர்கள்.

7. உணர்ச்சிகள், உங்கள் அறிவை ஆட்சி செய்ய விடாதீர்கள். உணர்ச்சியைப் பின் வைத்து அறிவை முன் வைத்துச் சிந்தியுங்கள்.

8. பலன்களை—விளைவுகளை—சீர்தூக்கிப் பாருங்கள்.

முடிவு எடுக்கும்போது குழப்பம் நீங்கித் தெளிவு ஏற்படுகிறது. அச்சம் மறைந்து சரியான வழி புலப்படுகிறது. நம்பிக்கையின்மை போய், விடிவெள்ளி தென்படுகிறது. இயலாமை போய், எல்லாம் நம் கைக்குள் இருக்கிறது என்ற கட்டுப்பாடு, நிறைவைத் தருகிறது.

அறிவுபூர்வமாக விஷயங்களைச் சிந்திக்கக் கற்றுக் கொள்வோம். சரியான முடிவெடுப்போம். நமது நோக்கத்தை—லட்சியத்தை—அடைவோம்.

சரியான முடிவெடுக்கும் வழிமுறைகளை நாம் கற்றுக் கொள்வோம். நாளைய புதிய உலகைக் காணத் தயாராக இருக்கும் நம் செல்வங்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்போம்.

'...மெத்த வளருது மேற்கே. அந்த மேன்மைக் கலைகள் தமிழினில் இல்லை...' என்று குமைந்தான் மகாகவி பாரதி. இல்லை, இனியும் அந்தக் குறை இல்லை. இருக்கக் கூடாது.

நாம், நல்லவை எங்கிருந்தாலும், வாழ்க்கையை வளப்படுத்தும் வழிகள் எங்கிருந்து வந்தாலும், நாடும் மக்களும் வலிமை பெறும் மார்க்கங்களை யார் சொன்னாலும் காது கொடுத்துக் கேட்போம். வாழ்க்கையில் பயில்வோம். முன்னேறுவோம்.

* * *

கனவுகளைப்பற்றி உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

—ஜி. முத்துக்கருப்பன், மதுரை.

தூக்கத்தின் போது ஏற்படும் மன நிகழ்ச்சிகள் புதிர் நிறைந்தவை. கனவின் போது ஏற்படும் உற்சாகம், அதிர்ச்சி, காதல்—காம உறவுகள், மற்றும் புதிய அனுபவங்கள், உண்மையிலேயே, கண் விழித்தபின் நடைபெறும் நிஜ

சம்பவங்களைவிடச் சுவையானவை. கனவுகள், உடனடியாக நமது ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் தன்மை வாய்ந்தவை—நிஜ வாழ்க்கையில் நீண்ட காலமும், உழைப்பும், தொடர்ந்த முயற்சியும் தேவைப்படுகிறது.

சுவைமிக்க கனவுகளைக் காண்பவர்கள், விழித்தெழுந்ததும் ஒரு சில பகுதிகளையே நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடிகிறது. அதைப்பற்றி வர்ஜினியாவில் நடத்திய ஆராய்ச்சி மூலம் ஓர் உண்மை தெரியவருகிறது...

'கனவு காண்பவர், முதல் நாள் தியானம் செய்துவிட்டுப் படுக்கைக்குப் போனால், அவர்களால் அதிக அளவுக்குக் கனவை நினைவு வைத்துக் கொள்ள முடியும்' என்று கண்டார்கள்.

வாழ்க்கைச் சம்பவங்களில் கனவுக்கு முக்கியத்துவம் உண்டு. அதேபோல் நமது நோக்கையும் கனவுகள் பெரிதும் பாதித்து மாற்றுகின்றன என்பதும் ஓரளவு உண்மைதான்.

டொராண்டோ பல்கலைக்கழகத்தில் நடத்திய ஓர் ஆராய்ச்சியில் நான்கு பேரைப் பேட்டி கண்டார்கள். அதன் முடிவு இந்தக் கருத்துக்குச் சாதகமாக அமைந்தது.

* * *

பல வேலைகள் உள்ள ஒரு நிர்வாகி, திறமையுடன் எவ்வாறு செயல்படுவது?

ஆர். நரசிம்மன், அம்பத்தூர்,

(1) தனது பொறுப்புக்களை, அவர், வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தனது நோக்கம் என்ன என்பதற்கேற்ப, காரியங்களை வரிசையாக அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(2) தொந்தரவுகளிலிருந்து தன்னைத் தவிர்த்துக் கொள்ள, தன்னுடன் வேலை பார்க்கும் நபர்களிடம் அந்தந்த

காரியங்களைப் பிரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். எல்லாப் பொறுப்புகளையுமே தன் தலையில் போட்டுக்கொள்ள முயலக் கூடாது.

(3) எது முக்கியமான விஷயமோ, அதற்கு, முதன்மை யளித்து அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்; அதற்கு நிறைய நேரம் ஒதுக்கி, திட்டமிட்டுச் செயல்பட வேண்டும்.

(4) பிறர் தலையீட்டைத் தவிர்த்து, பயன் தரமுடியாத விஷயங்களை ஒதுக்கிவிட்டு, செயலாற்ற வேண்டும். வேலை வேலை என்று எல்லாவற்றுக்கும் ஓடிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அந்த வேலை, தனது நோக்கத்துக்கு, எவ்வளவு தூரம் பயன்படும் என்று சிந்தித்து ஈடுபட வேண்டும்.

(5) முடிவுகளை, விரைவாக எடுக்கவேண்டும். பேசுவதிலும் எழுதுவதிலும், சுருக்கமாக, நறுக்குத் தெறித்தது போல கச்சிதமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

(6) எதையும், கூடியவரை, ஒத்திப் போடக்கூடாது. அந்தந்த வேலைகளை, உரிய நேரத்தில், கால விரயமின்றிச் செய்து முடிக்க வேண்டும். நேரம், ஒரு மூலதனம் என்பதை உணரவேண்டும்.

* * *

ஒரு மனிதர், நாம் செய்த தவறுக்காக நம்மைத் திட்டுகிறார். நாம் என்ன செய்யலாம்?

என். ஜே. ஜார்ஜ், கோயம்புத்தூர்.

நாம் செய்தது தவறானால், அதற்காக மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொண்டு, தவறுக்குப் பரிகாரம் தேடலாம். 'நான் இனி இப்படிச் செய்ய மாட்டேன் என்று ஒரு தீர்மானம் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால், நாம் செய்த செயலின் சக்தி நம்மைத் தீண்டாமல் போகாது. அதாவது, நமது செயலின் மூலம் ஒரு காரியத்தைத் துவக்கி விட்டோம். அந்தக் காரியம், அதன் பலனைத் தரும் வரையில் சுற்றிக்கொண்டே

இருக்கும். அந் நிலையில், நாம் மன்னிப்பு கேட்பதும், பரிகாரம் தேடுவதும், நல்லெண்ணத்தால் அதற்கு மாற்று தேடுவதும், அந்தத் தீய சக்திகளை ஓரளவு வலுவிழக்கச் செய்கிறது என்று தத்துவஞானிகள் கூறுகிறார்கள். இதைத் தான், 'மன்னிப்பு கேட்பதால் விளையும் பயன்—இது ஓர் உலக நியதி' என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இதையும்விட ஒரு படிமேலே சென்று 'கருணை என்றொரு விதி—உலக நியதி—இவ்வுலகை ஆள்கிறது; அந்தக் கருணையின் மூலம், நம்மைத் தொடர்ந்து வரும் தவறான செயல்களுக்கு முடிவு காண முடியும்' என்றும் சொல்கிறார்கள்.

* * *

வயதுக்கும் இளமைக்கும் தொடர்பு உண்டா?

கே. காயத்ரி, புதுக்கோட்டை.

உடல், வயோதிகம் அடைவது வேறு; உள்ளம், வயோதிகம் அடைவது வேறு. வயோதிக் நிலையிலும்,முகத்தில் ஒரு சுருக்கம் இல்லாமல், அன்று மலர்ந்த பூவைப்போல, நம்மைக் கவரும் பெரியவர்கள் இன்றும் இருக்கிறார்கள். முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்பட்டாலும், அன்னை தெரசாவைப் போல, கருணையாலும் மகிழ்ச்சியாலும், என்றும் குறையாத இளமையுடன் இருப்பவர்கள் பலர் உண்டு.

இருபத்தைந்து வயதுவரை நாம் வேகமாக வளருகிறோம்—முதிர்கிறோம் என்றும், முப்பது வயது முதல் நாற்பது வயது வரை உடல் வளர்ச்சியின் மாறுதல்களை வெகு எளிதில் கண்டுகொள்ள முடியாது என்றும் மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். இவை, உடலைப் பற்றியவை; உள்ளத்தைப் பாதிக்க முடியாது.

என்றும், மனம், இளமையுடன் இருக்க முடியும். நம் உறுப்புக்களில், வயதினால் தளர்ந்து போகாத உறுப்பு, மூளைதான். அதை, நாம் சரிவரப் பயன்படுத்தி வரும் வரையில், ஐம்பதிலும் சரி, எழுபதிலும் சரி, இளமையின் சுறுசுறுப்

புடன் இயங்க முடியும். எழுபது வயதுக்கு மேல் ஞாபக சக்தி குறையக் கூடும். ஆனால், மனித மனத்தில் ஏற்படும் ஆக்க சக்தி கொஞ்சம்கூடக் குறைவதில்லை. மாறாக, அது வளர்கிறது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

“இளமைக்கு மருந்து, வாலிப சக்தியல்ல; இளம் பெண்களும் அல்ல; அதிகாரம்தான்; செல்வாக்குதான்” என்பார் கிஸிஞ்சர். இளமையை, வாலிப வயதுடனும் காமக் காதல் உணர்வுகளுடனும் சம்பந்தப்படுத்தி வயோதிக எழுத்தாளர்கள் பலர் எழுதுகிறார்கள். அதுவல்ல உண்மை.

இளமை, ஒரு மனநிலை. அது, ஓர் எண்ண நிலை. அது தான் உண்மை.

* * *

உங்கள் மனைவியோ, நண்பர்களோ உங்கள் வெற்றிக்கு உதவமுடியுமா?

ஆர். சம்பத்குமார், திருநெல்வேலி.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்தாம், நமது எண்ணங்களுக்கு வலிமையை வழங்கவேண்டும்; நமக்கு நம்பிக்கை தரமுடியும். நம்பிக்கையுடன் கூறப்படும் ஓர் எண்ணம், தீர்க்க தரிசனம் நிறைந்த ஒரு சொல் ஆகும். அது, உண்மையாகத்தான் போய் முடியும். அப்படித்தான், பல மனிதர்களின் வெற்றிக்கு, அவர்களுடைய மனைவிமார் காரணமாக இருந்திருக்கிறார்கள். ஆகையால், நண்பர்களே! உறவினர்களே! மனைவிமார்களே! நீங்கள், உங்கள் அருகிலுள்ளவர்களிடம், அவர்களுக்கு வலிமை தரும் எண்ணங்களை, சொற்களைப் பரவ விடுங்கள். ஏனெனில், மற்றொருவர் உங்களை வெற்றியாளராகப் பார்க்கும்போது நீங்கள்—நான்—ஒருநாளும் தோல்வி அடைய முடியாது!

* * *

எனது தந்தை, காங்கிரஸ் இயக்கத்தில் சிறை சென்றவர். எனது தாத்தா, பெரும்புலவர், ராமசாமி. எனது சகோதரர், சாராபாய் கம்பெனியில் பிரபல விஞ்ஞானி. இது, என் பாரம்பரியம். நான் எழுத விரும்புகிறேன். 'மயனில்' ஓர் ஆசிரியர் பதவி தர முடியுமா?

அருணன், சென்னை-28.

உங்களது பரம்பாரியத்தைப்பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். பாராட்டப்பட வேண்டிய-வணக்கத்துக்குரிய குடும்பம் ஆனால், இளைஞரான உங்களைப் போன்றவர்கள், என் தாத்தா இப்படிச் செய்தார், என் தந்தை அப்படி இருந்தார் என்று பழம்பெருமையில் மூழ்க-பெருமைப்பட-தன்னை மறக்க-பிறர் கௌரவம் தரவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கக் கூடாது.

உலகம், நம்மை, நமக்காக மதிக்க வேண்டும். நமது அறிவுக்காக, நமது திறமைக்காக, நம்மைப் பாராட்ட வேண்டும். மற்ற எதுவும் நமது தன்மானத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

நீங்கள், உங்கள் திறமையில் நம்பிக்கை வைத்துச் செயல்படுங்கள். உங்கள் பாரம்பரியத் திறன் உங்கள் ரத்தத்தில் ஓடுகிறதென்பதை உங்களுக்கே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்; உங்களுக்கு மட்டுமே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். ஓர் உத்வேகம் ஏற்படும்.

பத்திரிகையில் பதவி பெற்றுத்தான் எழுத வேண்டுமென்று காத்திருந்தால், ஒரு சுஜாதாவோ, ஒரு இந்துமதியோ, ஒரு சிவசங்கரியோ, ஒரு டாக்டர் மு.வ.வோ வந்திருக்கமாட்டார்கள்.

நல்ல நாளுக்காக, நல்ல சந்தர்ப்பத்துக்காகக் காத்திருக்காதீர்கள். "நல்ல சந்தர்ப்பங்களை நான் உண்டு பண்ணுகிறேன்" என்றார் பெர்னார்ட்ஷா. உங்களாலும் முடியும். எனக்கு நம்பிக்கை உண்டு!

* * *

நான், கிராம விவசாயியின் மகன்; நடுத்தரக் குடும்பத்தில் பிறந்த அபாக்கியசாலி; தாயின் கருவில் இருக்கையிலேயே, தந்தையைப் பறித்தவன்; ஒன்றரை வயதில் தாயையும் பறி கொடுத்தவன்; 'துரதிர்ஷ்டக்காரன்' என்ற பெயரால் வளர்க்கப்பட்டவன். நான், வேலைக்கு ஏறி இறங்காத அலுவலகம் இல்லை. இன்று வேதனைகளை, கவிதைகளாக வடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அவை கவியரங்கம் ஏறுகின்றன; ஆனால், காசுக்கோ ஒரு வேலைக்கோ வழியில்லை. என் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் பெற முடியுமா?

வேலாயுதம், கோவை.

நீங்கள் கருவிலிருக்கும்போது, உங்கள் தந்தை இறந்ததற்கு, நீங்கள்தான் காரணமா? உங்கள் தாய் உங்களுடைய ஒன்றரை வயதில் மரணமடைய நீங்களா காரணம்?

உலகில், நமது கைகளை மீறிய செயல்கள் எத்தனையோ நிகழ்கின்றன. பலவற்றிற்கு நமக்குக் காரணம் புரிவதில்லை.

இந்த நிலையில், நம்மைநாமே, 'துரதிர்ஷ்டசாலி' என்றும், துன்பங்களை அனுபவிக்கவே பிறந்தவன் என்றும், புண்படுத்திக்கொள்ளக் கூடாது. நம்மை நாமே எப்படிக் கருதுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்துத்தான், உலகம் நம்மை ஏற்றுக் கொள்கிறது.

நீங்கள் துரதிர்ஷ்டசாலியென்று உங்கள் ஆழ்மனத்தை நம்பவைக்கும்போது, அதுதான் நிகழும் என்று மனோதத்துவப் பேராசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள். இதை Selff-fulfilling prophecy என்கிறார்கள். உங்களை நீங்களே வீணாகக் கெடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

வாழ்க்கையின் ஜீவன், துடிப்புக் கொண்டது; வாழும் ஆர்வம் கொண்டது. அந்த வாழும் துடிப்புதான்,இவ்வுலகை இயக்குகிறது. உங்களது எண்ணங்களே, உங்களது வாழ்க்

கையை (குட்டிச்சுவராக அடித்து) மாற்றிவருகிறது என்று நம்புகிறேன்.

எண்ணங்களை, மாற்றுங்கள்! புத்துணர்வோடு, உண்மையான நம்பிக்கையோடு, ஓர் லட்சிய வெறியோடு உங்களுக்குப் பிடித்த தொழிலில் முயன்று பார்த்துவிட்டு எழுதுங்கள். வாழ்வை வைத்துக்கொண்டு, பிலாக்கணம் பாடக்கூடாது. தெய்வீக இசை எழுப்ப வேண்டும்; அப்போது நாதப் பிரம்மம் தோன்றும்!

* * *

கஷ்டம் என்பது நமது மனம் அனுபவிக்கிற ஒரு விஷயமா? அல்லது உண்மையா? எதைக் கஷ்டம் என்று சொல்கிறீர்கள்.

ஜேம்ஸ் ஆலன் என்ற சிந்தனையாளர் — ஞானி—எழுதுகிறார்: கஷ்டம், துன்பம்—இவையெல்லாம் நாம் ஏதோ உலகின் சட்டதிட்டங்களை — பிரபஞ்ச நியதிகளை — மீறியிருக்கிறோம் என்பதை உணர்த்துகிறது என்று. பிளாரன்ஸ் ஷின் என்ற ஒரு ஞானத்துறவி எழுதுகிறார்; உலகில், கஷ்டமென்பதும் துன்பமென்பதும் இருக்கத் தேவையில்லை; நம் எண்ணங்களால், நம் செயல்களால் ஏற்படுத்திக் கொண்டவை அவை என்று.

நடைமுறை உலகிற்கு வருவோம். பலபேர், அறிந்தவர்கள்—நண்பர்கள் — நம்மிடம் வருகிறார்கள்; உதவி கேட்கிறார்கள். அவர்களது முறையீடு நியாயமாக இருக்கிறது. ஆனால், நம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. அப்படி அவர்களுக்கு உதவி செய்ய முடியாத ஒருநிலை இருக்கிறதே, அதுவே எனக்குப் பெருந்துன்பமாக இருக்கும். "வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்" என்றாரே வள்ளலார், அந்த வார்த்தைகள்தான் நினைவுக்கு வரும்.

இவ்வுலகில் சில விஷயங்கள் நம் கைக்குள் இருக்கின்றன. சில விஷயங்கள் நம் கைக்கு அப்பாற்பட்டவையாக இருக்

கின்றன. அப்போதெல்லாம், ‘‘பிரார்த்தியுங்கள். நானும் பிரார்த்திக்கிறேன். அத்துடன் சதா முயலுங்கள்’’ என்று கூறுவதுண்டு. கஷ்டங்களை, ‘ஐயோ இப்படி வந்ததே!’ என்ற புலம்பலுடன் எடுத்துக்கொண்டால், நமது கஷ்டம் அதிகமாகும். அது, ஏன் வந்தது என்று நாம் ஆராய்வது நல்லது. பிறரது அநியாயம், அக்கிரமங்களின் மூலம் கஷ்டம் வருமானல், நாம் சிலிர்த்து எழவேண்டும்; போரிட முன்வரவேண்டும்.

எதிர்பாராது அமையும் கஷடங்கள், நம் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டு அமையும் துன்பங்கள், நமது நன்மைக்காக, நம் வாழ்வில் ஒரு நல்ல திருப்பத்திற்காகவே வருகின்றன என்று நான் எடுத்துக் கொள்வதுண்டு.

நமது திருவிளையாடல் புராணங்களைப் படித்தீர்களானல், பக்தர்களுக்குத் திரும்பத்திரும்ப கஷ்டங்களும், சோதனைகளும் வரும். ஆனல், அடிப்படையில் நம் மனத்தில் ஓர் எண்ணம் ஓடும்; ‘கடவுள் இப்படியெல்லாம் பக்தனைச் சோதிக்கிருர்’ என்ற எண்ணம். புராணங்கள் எழுதிய நம் முன்னேர்கள், மகத்தான உண்மைகளை உள்ளே வைத்துக் கதையைக் கூறினர்கள். கஷ்டம் வந்துவிட்டது என்று எண்ணும்போது, மனம் எப்படி நினைக்கிறது என்றும், ‘இது ஒரு சோதனை, கடவுள் நம்மைச் சோதிக்கிருர்’ என்று எண்ணும்போது மனம் எப்படி நடந்து கொள்கிறது என்றும் எண்ணிப் பாருங்கள். ‘கடவுள் சோதிக்கிருர்’ என்று எண்ணும்போது, ‘முடிவு நலமாய்த்தான் அமையப் போகிறது’ என்ற பெரு நம்பிக்கை, எல்லாக் கஷ்டங்களையும் சமாளிக்கும் பலத்தை நமக்குத் தருகிறது. ‘‘இடுக்கண் வருங்கால் நகுக...’’ என்று தெரியாமலா சொன்னர் திருவள்ளுவர்? எல்லாம் நீங்கள் அணுகுகிற விதத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

* * *

எங்கள் குடும்பம் சென்ற ஆண்டு வேறு ஓர் ஊரில் இருந்தது. அப்போது எங்கள் வீட்டு வழியே சைக்கிளில் ஒருவர் வருவார். அவர் என்னைக் காதலிக்கிறார் என்று தெரிந்து கொண்டேன். என் காதலை அவருக்குத் தெரிவிக்கும் முன்னர், என் தந்தைக்கு வேலை மாற்றலாகி விட்டது; அவரைக் காண என் மனம் ஆசைப்படுகிறது. ஆனால், செயலில் இறங்க முடியவில்லை. பழைய நினைவுகளை மறக்கவோ, வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கவோ வழி தேடுகிறேன்.

மாலதி, மதுரை.

உங்களைப் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய தந்தையிடமோ, தாயிடமோ மனம்விட்டுப் பேசுங்கள். அவர்கள் தடைகளை மீறும் வண்ணம், அவர்கள் மனத்தை மாற்றும் வகையில், உங்கள் எண்ணங்களைத் தெரிவியுங்கள். உங்கள் அன்பு ஒருதலைப்பட்ட அன்பாகப் போய்விடாமலிருக்க, பொறுப்பானவர்கள் மூலம் சென்று விசாரிக்கச் செய்யுங்கள்.

குடும்பப் பின்னணி, கல்வி, பொருளாதார நிலை, குணநலன்கள் என்று இவைபற்றியெல்லாம் சீர்தூக்காமல், "அண்ணலும் நோக்கினான்; அவளும் நோக்கினாள்" என்று திருமணத்தில் இறங்குவது, உங்களது வருங்கால வாழ்க்கையைப் பாதிக்கக்கூடும். உறவு, கண்களின் மூலம் துவங்கலாம்; ஆனால், திருமணத்திற்குமுன் மற்றைய நிலைகள், அதனால் வரும் விளைவுகள் பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். விளைவுகளைப்பற்றி விஷயம் தெரிந்த நிலையில் முடிவெடுக்க வேண்டும்.

* * *

வேலையில்லாப் பிரச்னையாலும், வருவாய் பற்றுக் குறையாலும், வரதட்சணைக் கொடுமையாலும், பிறந்த வீட்டின் ஏழ்மையாலும், இளம் பெண்களுக்குத் திருமணத்தைப்பற்றி நினைக்கக் கூட முடியாமல் போய்

விடுகிறது. இவ்வெண்ணம் வளர்ந்து, அவர்களுக்குத் திருமணத்தைப் பற்றியே கசப்பு உணர்வும் ஏற்பட ஆரம்பிக்கிறது. இது நல்லதா?

நாகுவேலன், பெத்தானியாபுரம்.

இத்தகைய சூழ்நிலைகளால் தனிப்பட்டவர்கள் பலர் பெண்கள் திருமணம் செய்துகொள்ளாமலே போக நேரிடும்; உண்மை. நமது சமுதாயம் பூரணமாக மாறும்வரை இந்தக் கொடுமை இருந்துதான் தீரும். கணவன் என்ற ஒரு நபரைப் பெற ஒரு பெண் எதையும் செய்ய முடியாது. அப்படிச் செய்தும், அவள் வாழ்வு அதற்குப்பின் எப்படி அமையும் என்ற உறுதியும் கிடையாது. இத்தகைய நிலையில் பல பெண்கள் தங்கள் சொந்த வாழ்வை—குடும்ப வாழ்வை—தியாகம் செய்யத்தான் முன்வரும்படி இருக்கும். இது லேசான விஷயமல்ல.

மனைவி என்ற பதவியை சமூகத்தில் பெற ஒரு பெண் யாருக்கும் தலையை நீட்டமுடியாது. அத்தகைய பெண்கள் ஏதாவது ஒரு வேலை செய்தோ, மேலே படித்தோ, வேறு எப்படியாவது தங்கள் வாழ்க்கையைப் பயனுடையதாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும். நமது சமூகம் இப்படிப் பெண்களுக்கிழைக்கும் கொடுமையை, பெண்கள்தான் துணிந்து எதிர்க்க முன்வரவேண்டும். அதற்குத் தைரியமும், தியாகமும் வேண்டும். காதல் திருமணங்கள் மூலமே இவற்றை ஒழிக்க முடியும்.

• • •

சரிதாவின் நடிப்பையும் சுமலதாவின் நடிப்பையும் ஒப்பிடுங்கள்.

ஆர். கண்ணன், சென்னை-40

சித்ரா விஸ்வேஸ்வரன் நடனம் என்று எண்ணி, லதா நீலகண்டன் நடனத்தைப் பார்த்துவிட்டு வந்தவன் நான்.

அடுத்தமுறை. குமாரி ராதா நாட்டியத்திற்குச் சென்ற போது, அடையாளம் காட்ட, நாட்டியம் தெரிந்தவர்களைக் கூட்டிக்கொண்டு போனவன் நான். சரிதா, சுமலதா இவர்களது அளவு, எடை, உயரம், சாயல் இவைபற்றி ஒப்பிட, கொஞ்சம் 'ராஜ'வாடை உள்ளவர்களாகப் பார்த்துக் கேட்கவும்.

* * *

எனது பக்கத்தில் இரண்டு மூன்று பேர் இருக்கும் போது, நான் கையெழுத்துப் போடும்போது, என் கை நடுங்குகிறது. எழுத்துக்கள் ஒழுங்காக இருக்காது. தனியே இருக்கும்போது எழுதினால் கையெழுத்து அழகாக அமைகிறது. எனது நடுக்கத்திற்கு என்ன காரணம்?

ரவிகுமார், விருத்தாசலம்

பிறர் அருகில் இருக்கும்போது, 'பிறர் நம்மைப்பற்றி என்ன நினைப்பார்கள்? பிறர் நம்மைப்பற்றி என்ன பேசுவார்கள்!' என்ற பயம் பலரை ஆட்டிப் படைக்கிறது. தான் சொல்வது, பேசுவதெல்லாம் பிறரின் ஆமோதிப்பைப் பெறாது என்ற சந்தேகம் இவர்களுக்கு அதிகம். இதனால், இவர்கள் பேசும்போது, பிறர் முகத்தைக் கவனித்துக் கொண்டு பேசுவார்கள். பிறரது ஆமோதிப்பைப் பெற அவர்களுக்குப் பிடித்ததைச் சொல்வார்கள், செய்வார்கள். இதனால் இவர்கள் தங்களுக்குள்ள தனித்தன்மையை இழந்துவிடுகிறார்கள். 'பிறரும், உலகமும் இவர்கள் வாழ்க்கையை அமைக்கிறது' என்று மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கலிபோர்னியாவில் உள்ள மனசிகிச்சை நிபுணர்கள், 'மனத்தில் கற்பனை செய்வதன் மூலம் இதுபோன்ற நடுக்கங்களைப் போக்கிவிடலாம்' என்று ஆராய்ந்து வருகிறார்கள்.

அதன்படி, நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது, தனியாகக் கையெழுத்துப் போடும்போது, பிறர் இருப்பது போலவும் பிறர் உங்களைக் குறை கூறுவது போலவும், மட்டமாகப் பேசுவது போலவும், கற்பனை செய்து, அவர்களுக்குச் சரியான பதிலைத் தைரியமாக அளிக்கும் ஒரு கற்பனை உரையாடலில் ஈடுபடுங்கள்; எதைப்பற்றிப் பயப்படுகிறோமோ அதை முதலில் கற்பனையில் உருவாக்கி, கற்பனையில் அந்த பயத்தை வெற்றி காணுங்கள். இப்படி இரண்டு வாரம், கற்பனைப் பயிற்சி செய்தபின், நடைமுறையில் அதே மன நிலையைக் கொண்டுவந்து தடைகளை மீறுவது, எளிதாகும்.

* * *

48 வயதான ஒரு தலைவரை இளைஞர் தலைவர் என்றால் அது எப்படி சார் சரியாகும்?

அரசு, பிரகாசு நகர், பெங்களூர்-21.

இளமை, வாலிபம் என்பது ஒரு மனோநிலை. பதினெட்டு வயதிலேயே முற்றிய முகமும், கோடு விழுந்த கன்னங்களும், விரக்தி நிறைந்த கண்களும் கொண்டவர்களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? எண்ணங்கள், மனிதனின் வயதைக் கூட்டவும் குறைக்கவும் செய்கின்றன. 24 வயது இளைஞர்கள், குழந்தைகளாக, தங்கள் அம்மா—அப்பாவுடன் கல்லூரிக்கு வந்ததையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

இளமை என்பது என்ன! ஒரு துடிப்பு. உலகையே புதிதாகக் காணும் ஒரு மனோபாவம்; உலகம், நம் கையில் இருக்கிறது என்ற மகிழ்ச்சி நிலை. எதையும் தூக்கியெறியத் தயாராயிருக்கும் ஓர் அச்சமின்மை. இதுதான் இளமை.

பெரியார் கடைசிவரை இளைஞராக இருந்தார். நேருவும் ராஜாஜியும் கடைசிவரை இளைஞர்களாக இருந்தார்கள். இளமை, ஒரு மனநிலை என்பதுதான் எனது அபிப்பிராயம்.

* * *

பத்திரிகைத் துறையின் மூலமும், கலைத்துறையின் மூலமும் சமுதாயத்தைத் திருத்திவிடலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா?

மேஜர்தாசன், ஈரோடு-10.

தாசரே! தன்னம்பிக்கையில்லாதவர்களுக்குத்தான் சந்தேகம் வருகிறது. தன்னம்பிக்கையுள்ளவர்கள் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டிருப்பதில்லை; துணிந்து, காரியத்தில் இறங்கிச் செயல்படுகிறார்கள்.

அடுக்கடுக்காக அர்த்தமற்ற கேள்விகள் அனுப்புவதை விட்டுவிட்டு, உங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற என்ன செய்யலாம் என்பதில் சிந்தனையையும் நேரத்தையும் செலவிடுங்கள்.

* * *

'நினைப்பு, பிழைப்பைக் கெடுக்கிறது' என்று கிராமங்களில் பேசப்படுகிறது. இதுபற்றி உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

தங்கபாண்டியன், திருச்சிற்றம்பலம்.

வேலையில்லாதபோது மனத்தில் வீணான கற்பனைகள் உருவாகும். அப்போது மனிதன் தன்னை மறந்து பகல் கனவு காண்கிறான். 'இப்படியே உட்கார்ந்திருந்தால் எப்படி?' என்று அவன் மனைவி இடிக்கிறாள்.

பகல் கனவுகள், குறிக்கோளற்ற ஆசைகள். அவை நெறிகெட்டு, நடக்க முடியாதவற்றின் பின்னால் தறிகெட்டு கடிவாளமில்லாத குதிரை போல் செல்வதைத்தான் 'பகல் கனவு' என்று சொல்கிறோம். சில சமயம், இவர்கள் வாழ்க்கையில் ஒரிரு முறை தோல்வி கண்டவர்களாக இருப்பார்கள். தங்கள் தோல்வியை மறக்க, பகல் கனவு காண்பார்கள்.

இதன் மூலம் கையிலிருக்கும் அற்புதமான நிகழ் காலத்தை இவர்கள் கோட்டை விடுகிறார்கள்; பயனற்ற பகல்

கனவு காண்பவர்களைத் தாம் கிராமத்தில் இப்படிக் கூறு கிருர்கள் என்று கருதுகிறேன்.

* * *

விரக்தியைப் போக்குவது எப்படி?

ஆர். கே. லிங்கேசன். மேலக்கிருஷ்ணன்புதூர்.

விரக்தி, தோல்விகளுக்குப் பின்னுல் எழுவது. காதலில் தோல்வியுற்றவன் விரக்தியடைந்து சந்நியாசம் வாங்கிக் கொள்கிருன் அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்கிருன். அதேபோல வாழ்க்கை உப்புச் சப்பின்றி, செக்கு மாட்டு வாழ்க்கை போலப் போகும்போது விரக்தி ஏற்படுகிறது. 'ஏன் இந்த வாழ்க்கை? இதனுல் என்ன பயன்? நான் இல்லா விட்டால் இவ்வுலகம் என்ன மாறிவிடும்? எந்த வகையில் குறைந்துவிடும்?' என்பன போன்ற எண்ணங்கள் தோன்று கின்றன.

'விஷயங்கள் தன் கையில் இல்லை, நாம் என்ன செய்தும் நிலைமையை மாற்றிவிட முடியாது' என்ற இயலாமை எண்ணம் மனிதனுக்கு, என்று ஏற்படுகிறதோ, அப்போது விரக்தியும் கூடப் பிறக்கிறது. அதேபோல ஒரு நாட்டு மக்கள் ஒன்றுஞ்செய்ய முடியாமல் போகும்போது ஒரு அவலமும் விரக்தியும் ஏற்படுகிறது; இப்படி, விரக்தி ஏற் படும்போது அவர்கள் எல்லோரும் ஒட்டுமொத்தமாக தற்கொலை செய்து கொள்வதில்லை; விரக்தியின் கோடியை எட்டும்போது புரட்சி ஏற்படுகிறது.

விரக்தியைப் போக்க...

(1) புதிய விஷயங்களில் ஈடுபடுங்கள்; புதிய புத்தகம், புதிய நண்பர்கள், புதிய இடங்கள் என்று...

(2) எங்கே, நம் வாழ்க்கை நம் கையை விட்டுப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்று அலசி ஆராய்ந்து திருந்துங்கள்.

(3) வாழ்க்கை—அது பிரச்னைகளுக்குப் பயந்து தப்பிக் கும் முயற்சியல்ல. நாம் அடைய விரும்புபவற்றை அடைய,

நாம் எடுக்கும் போராட்டம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

* * *

தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும் சுய முன்னேற்றம் பெறவும் அமெரிக்காவில் மாத, ஏதாவது வார இதழ்கள் வருகின்றனவா?

சீனி–குலசேகரன், குரோம்பேட்டை.

நிறைய வருகின்றன. கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக அதிகப்படியாக விற்பனையாகும் புத்தகங்கள், சுய முன்னேற்றம், சுய வளர்ச்சி பற்றிய புத்தகங்கள்தான். மதகுருமார்களிலிருந்து மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் வரை ஏராளமான புத்தகங்கள் எழுதித் தள்ளுகிறார்கள். கடந்த பத்தாண்டுகளாக மாத, வார இதழ்கள் பல இதற்காகத் தொடங்கப் பட்டிருக்கின்றன. அவற்றில் பிரபலமானவை, 'சைக்காலஜி டுடே' (Psycology–Today) ஒர்க்கிங் உமன் (Working Women) நியூ உமன் (New Women) கைடு போஸ்ட் (Guide Post) என்று பல இதழ்கள்.

இவையல்லாமல் எந்த மாத, வார இதழை எடுத்தாலும், சுய வளர்ச்சி பற்றி மூன்று, நான்கு கட்டுரைகளைத் தவறாமல் பிரசுரிக்கிறார்கள். 'கணவன்—மனைவி உறவைப் பலப்படுத்துவது எப்படி?' என்பதிலிருந்து 'யோகம் செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி?' என்பது வரை பலதரப்பட்ட கட்டுரைகள். அமெரிக்க இதழ்களில் கட்டுரைகள்தான் அதிகம். பனிரெண்டு கட்டுரைகள் இருந்தால் ஓரிரண்டு கதைகள் இருக்கும், அதுவும் பெண்களுக்கான பத்திரிகைகளில் மட்டும்தான் கதைகள். சிறு கதைகள், பயங்கரக் கதைகள், துப்பறியும் கதைகள் என்று பலவற்றிற்கும் தனித்தனி இதழ்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், அவை அதிகம் விற்பதில்லை.

* * *

காதலில் தோல்வியடைந்தவனின் மனநிலையை மாற்றச் சிறந்த மனோதத்துவ வழி என்ன?

பா சொக்கலிங்கம், அம்பாசமுத்திரம்.

'பிறர் நம்மை மதிக்கவில்லை; பிறர் நம்மை ஏற்கவில்லை; பிறர் நம்மைப் புறக்கணிக்கிறார்கள்' என்ற உணர்வு இருக்கிறதே, அது மிக்க் கஷ்டமான உணர்வு, தாங்கிக் கொள்ள!

நமது கௌரவத்தின் மண்டையில் அது அடிக்கிறது; நமது மனிதத் தன்மையின் அடிப்படையையே சோதிக்கிறது. ஒரு விருந்துக்கு எல்லோரையும் கூப்பிட்டுவிட்டு, உங்களை மட்டும் விட்டு விட்டார்களென்றால், உங்கள் மனம் என்ன பாடுபடும் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். ஒரு விளையாட்டுப் போட்டிக்கு நீங்கள் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை என்பதை ஒரு கணம் எண்ணிப் பாருங்கள். இவை எல்லாவற்றையும்விட, பெருத்த கனமான உணர்வு—அடி—காதலில் தோல்வி என்பது!

வாழ்க்கையில் இது ஏற்படத்தான் செய்கிறது. ஆகவேதான், துவங்கும்போதே ஜாக்கிரதையாகத் துவங்குவது நல்லது. ஏமாற்றம் என்பது, எதிர்பார்ப்பது கிடைக்காமல் போவதுதான். இருக்கிற சூழ்நிலைகளை உணராது, பலர் பெரிதாக எதிர்பார்க்கிறார்கள்; பின், ஏமாற்றமடைகிறார்கள்.

தோல்வியடைந்தபின், அந்த இடத்தை விட்டு வேறு எங்காவது சில நாட்கள் செல்வது நல்லது. புதிய விஷயங்களில் ஈடுபடுவது புதிய நண்பர்களுடன் பழகுவது நல்லது. வாழ்க்கையில் ஏதாவது புதிய, பயனுள்ள ஒரு பணியில் இறங்கலாம்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நமக்குச் சிரிக்கத் தெரிய வேண்டும். 'உலகில் பெண்களா இல்லாமல் போய்விட்டார்கள்?' என்று சொல்லிப் பாருங்கள்! 'அவளை விட அழகி, படித்தவள், பணக்காரி வரப்போகிறாள்' என்று அசரீரி கேட்டதாக நண்பர்களிடம் சொல்லிப் பாருங்கள்.

இந்தத் தோல்வியுடன், உலகமே முடிந்துவிடுவதில்லை; உலகமே இருண்டு விடுவதில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் புதிய நாளாக மலர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. ரோஜா அழகுள்ளதுதான்; மணமுள்ளதுதான். ஆனால், மல்லிகை, செண்பகம் என்று உலகில் எத்தனையோ வகை மலர்கள் மணம் வீசக் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

* * *

எனக்குப் பிறருடன் அடிக்கடி கருத்து வேறுபாடு ஏற்படுகிறது. இதன் மூலம் மற்றவர்களுடன்—தாய் தந்தையர்களுடன் கூட—ஒத்துப்போக முடிவதில்லை. மற்றும், அவர்களுடைய குறைகளையே அதிகமாகப் பார்க்கிறேன். இதிலிருந்து விடுபட வழி கூற முடியுமா?

சி. மனோகரன், அருப்புக்கோட்டை.

நமது ஊரில், 'பழகுவது எப்படி?' என்பது பற்றி நமது பள்ளிக்கூடங்களோ, கல்லூரிகளோ ஏதும் பாடம் சொல்லித் தருவதில்லை. எனினும், நமது வாழ்க்கையே தினமும்—வாழ் நாள் பூராவும்—பிறருடன் பழகுவதில்தான் இருக்கிறது.

பழகுவது என்பது ஒரு கலை. அதைப் பயிற்சி மூலம் பெறலாம். நமது பழக்க வழக்கங்களை இதன் மூலம் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

மனிதர்கள், அறிவினால், நியாயத்தினால், தர்க்கவாதத் தினால் ஆளப்படுவதில்லை; மனிதர்கள் எல்லோரும் உணர்ச்சி களால் ஆளப்படுகிறார்கள். உங்கள் கௌரவத்தைப் புண் படுத்தும் ஒரு சொல் மூலம்—அது எவ்வளவு உண்மையானா லும்—நான் உங்கள் மனத்தைப் புண்படுத்திவிட முடியும். அதேபோல ஒரு பாராட்டின் மூலம், ஒரு நல்ல வார்த்தை மூலம் உங்களின் உணர்ச்சியை உற்சாகமான நிலைக்குத் தூண்டிவிட முடியும்.

பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின் எழுதுகிறார், தான் கற்றுக் கொண்ட பாடங்களாக... "பிறர் உணர்ச்சியைப் புண்

படுத்துமாறு பேசுவதை நிறுத்திக் கொண்டேன்; பிறரை நேரிடையாக மறுத்துப்பேசுவதை நிறுத்திக் கொண்டேன்'' என்று.

நமக்கு, நம்மைப்பற்றித் தன்னம்பிக்கை இல்லாதபோது, பிறரிடம் குறை கண்டு அவர்களைச் சிறியவர்களாக்கி, ''பார்! நான் அந்த விதத்தில் உன்னைவிட உயர்ந்தவன்'' என்று சொல்லாமல் சொல்கிறோம்.

உங்கள் தவறுகளை உடனே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்; பிறரை நேரிடையாக மறுத்துப் பேசாதீர்கள். பிறர் கூறுவது தவறானாலும், அவர்கள் கௌரவத்துடன் தப்ப, கொஞ்சம் வழி கொடுத்துப் பேசுங்கள். பிறரது குறைகளைக் காண்பதற்குப் பதில், அவர்கள் செய்யும் நல்ல காரியங்களுக்காகப் பாராட்டுங்கள் மனதார. கொஞ்சம் அதிகப்படியாகப் போய், பிறருக்கு உதவுங்கள், பிறர் உள்ளத்தைத் தொடக்கூடிய சிறு உதவிகளை நன்றி எதிர்பாராமல் செய்யுங்கள்.

*   *   *

நான் வரதட்சணை வாங்காமல் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன். ஆனால், எனக்கும் ஒரு தங்கை இருக்கிறாள். எனக்கு வரும் வரதட்சணையைக் கொண்டுதான் என் தங்கைக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என்ற சூழ்நிலையில் உள்ளேன். என்னைப் போன்ற நிலையில் உள்ள இளைஞர்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

ம. குழந்தைவேல், பனைமரத்துப்பாளையம்.

முடிவெடுக்கும் முறையில், (Value clarification) 'எது நமக்கு முக்கியம், எதை நாம் நமது தன்மானம் என்று கருதுகிறோம்?' என்று கேட்கும் ஒரு கட்டம் வருகிறது. அதன்படி நீங்கள் முதலில் உங்களுக்கு எது முக்கியம் என்பதைத் தீர்மானம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

'வரதட்சணையை எதிர்ப்பேன், ஒழிப்பேன், அது, என்ன பாதித்தாலும் சரி' என்ற கொள்கை முக்கியமா? அல்லது 'என் தங்கை கல்யாணம் செய்து கொள்வதுதான் முக்கியம்; லட்சியம் எல்லாம் பின்னுல்தான்' என்று எண்ணுகிறீர்களா?

நீங்கள் எதை மதிக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெளிவு செய்துகொண்டால், இதில் முடிவு செய்வது எளிதாக இருக்கும்.

* * *

எனக்கு ஒரு நண்பர் இருக்கிறுர். என் உயிரில் அவரும், அவர் உயிரில் நானும் இரண்டறக் கலந்தவர்கள். என்னிடமிருந்த மது உட்பட அனைத்துக் கெட்டப் பழக்கங்களும் நீங்கக் காரணமாக இருந்தவர். அப்படிப் பட்ட பண்பாளருடன் நான் நட்பு கொண்டிருப்பது என் மனைவிக்குப் பிடிக்கவில்லை. என் மனைவியின் தவருன எண்ணத்திருல், என் நண்பர் என்னை விட்டு அவராகவே பிரிந்துவிட விரும்புகிறுர். வெளியுலகமே தெரியாத என் மனைவியின் கருத்தை நான் ஏற்பதா? பிரதிபலனை எதிர்பாராத என் நண்பரின் நட்பை நான் காப்பதா? நீங்கள் தரும் பதிலினுல்தான் என் குழப்பம் தீர வேண்டும்.

கணேஷ் ராம்சிங், அம்பாசமுத்திரம்.

ஆங்கிலத்திலே இதை 'Positive Nature' என்று கூறுவார்கள். ஒரு தாய், தன் மகனிடம் அபார பாசத்தைச் செலுத்துகிருள். மகன் திருமணமானவுடன் மனைவியிடமே அதிக நேரம் செலவிடுகிருன். முன்போல் அம்மாவுடன் பழக நேரம் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அம்மாவுக்குக் கோபம் வருகிறது. ''வந்தாளே இந்தப் பெண்! அவனுக்குச் சொக்குப்பொடி போட்டு விட்டாள்'' என்று கூறுகிருள். அம்மாவின் கோபம் மருமகளின் மீது பாய்கிறது.

கல்யாணமானவுடன் 'மனைவி எனக்குச் சொந்தம்' என்று கணவன் முழுக்க முழுக்க உரிமை கொண்டாடுகிறான். இப்படி மகாத்மா காந்தி தனது இளம் மனைவிக்கு பல நிபந்தனைகளைப் போட்டார். அவளோ 'போய்விட்டு வாய்யா' என்ற மாதிரி தன்பாட்டுக்கு நடந்து கொண்டாள். இது, 'நமக்குச் சொந்தம்; நம் உடைமை' என்ற எண்ணத்திலிருந்து எழுகிறது. அந்த உடைமை நமக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்று தாய் நினைக்கும்போது, கணவன் நினைக்கும்போது, மனைவி நினைக்கும்போது பொறாமை ஏற்படுகிறது; போராட்டம் கிளம்புகிறது.

உங்கள் மனைவி, உலகம் தெரியாதவராக இருக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் உங்கள் மனைவிக்குக் கொடுக்க வேண்டிய நேரமும், கவனமும், பாசமும் உங்கள் நண்பரால் பறிபோகிறது என்ற எண்ணம் உங்கள் மனைவியிடம் எழும்போது, நீங்கள் எங்கோ தவறவிட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் மனைவி வேறொரு நபரிடம் அன்பு செலுத்தினால், உங்கள் உள்ளத்தில் என்ன உணர்ச்சிகள் ஏற்படுமோ, அதுவேதான் உங்கள் மனைவியிடம் காணப்படுகிறது. மனைவிக்கும் நேரம், கவனம், கொடுங்கள்; அதிக பாசம் காட்டுங்கள். உங்கள் மனைவி நல்ல 'மூடில்' இருக்கும்போது நிதானமாக உங்கள் நட்பை விளக்குங்கள். நண்பரும் இருப்பார்; மனைவியும் இருப்பார்.

* * *

எனக்கு வயது 27. என் பெற்றோர் எனக்குத் திருமணம் செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். எனக்கென்னவோ இந்தப் பெண்பார்க்கும் படலத்தை நினைத்தாலே கோபமும், எரிச்சலும் வருகிறது. எனது பெற்றோர் பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் 'உனக்கு யாரைப் பிடிக்கிறதோ அவரைத் திருமண

செய்து கொள்' என்று கூறுகிறார்கள். அந்த மாதிரி சந்தர்ப்பம் ஏதும் இதுவரை அமையவில்லை.

நான் வேலை செய்யும் அலுவலகத்தில் ஒருவர் இருக்கிறார். நான் அங்கே கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக வேலை செய்கிறேன். அவருக்கு என்மேல் ஆர்வம் உள்ளதா, இல்லையா என்று அறிய முடியவில்லை. நம் நாட்டில், அதுவும் ஒரு பெண் போய் ஆணிடம் 'புரப்போஸ்' செய்ய முடியுமா? அப்படி செய்வதை யாரும் விரும்பமாட்டார்கள். ஒரு யோசனை சொல்லுங்கள்...

நமது ஊரில், ஒரு இருபதாண்டுகளுக்கு முன் இவ்வளவு பெண்கள் படித்ததுமில்லை; வேலை பார்க்கப் போனதுமில்லை; ஆண்களுடன் சரிசமமாகப் பழக முன்வந்ததுமில்லை. காலம் மாறுகிறது; மாறிக்கொண்டு வருகிறது.

ஒரே ஆபீசில் வேலை பார்க்கும்போது நெருங்கிப் பழகும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வது எளிது. ஆண்தான் திருமண விருப்பத்தை 'Propose' செய்ய வேண்டுமென்ற ஒரு பழக்கம் அமெரிக்காவிலும் இருந்து வருகிறது. ஆணும்-பெண்ணும் சரிசமம் என்று பழகும் இக்காலத்தில், அந்த பழைய பந்தாக்கள் உடைத்தெறியப்படுகின்றன. நீங்களே நேரில் போய் வலிந்து சொல்வதை விட, பழகும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் "என்னை வீட்டில் பெண் பார்க்க வருகிறார்கள். நான் மறுத்து வருகிறேன்" என்று நாசுக்காகக் கூறலாமே? அதுவும் இல்லையென்றால், உங்கள் கௌரவத்திற்குப் பங்கம் ஏற்படாதபடி, உங்கள் அலுவலகத்தில் உங்களது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான பெரியவர்கள் இருந்தால் அவர்களிடம் மனம் விட்டுக் கூறி, அவர்களாகக் கேட்பதுபோல் கேட்க முயலுங்கள். காதல் என்று வரும்போது உலகில் பல ஆண்கள், கோழைகள். 'சொல்லத்தான் நினைக்கிறேன்' என்னும் மணியனின் கதையில் வருவதுபோல பலர் சொல்லத்தான் நினைக்கிறார்கள்; முடிவதில்லை. அத்தனை பயம்; வெட்கம்; கூச்சம்.

மாயவரம் கூறைநாட்டு உயர்நிலைப் பள்ளியில் தேவ சகாயம் என்றொரு தலைமை ஆசிரியர் இருந்தார். 'ஒரு பையன் தனக்குக் காதல் கடிதம் எழுதி விட்டான்' என்று ஒரு பெண் அழுது ரகளை செய்து, தலைமை ஆசிரியரிடம் சென்று முறையிட்டு, ஊரைக் கூட்டினாள். தேவசகாயம் சொன்னார்: "அந்தப் பையன் உன்னைப் பிடிக்கிறது என் கிறான். உனக்குப் பிடிக்கிறது, இல்லை, என்று பதில் சொல்ல வேண்டியதுதானே? வேறு எந்த விதத்தில் தகாத முறையில் நடந்து கொண்டான்? ஏன் ஊரைக் கூட்டி ரகளை பண்ணுகிறாய்?" என்றார்.

பக்குவமாகக் கேட்கும்போது, காதல், திருமண எண்ணம் யாரிடமிருந்து வருகிறது என்பதில் ஏதும் அவமானமில்லை.

• • •

எனக்கு முப்பது வயது ஆகிறது. பெரியோர் வாக்குப்படி நான் பல ஒழுக்க நியதிகளைக் கடைப் பிடித்து வாழ்ந்து வருகிறேன். என் சக நண்பர்களுக்கு, ஏதேனும் எனக்குப்படும் நல்ல கருத்துக்களைச் சொன்னால் ஏற்க மறுப்பதோடன்றி, கேலியும் செய் கிறார்கள். இவர்களை நினைத்து நான் வேதனைப்படுவ துண்டு. நான் உலகத்துடன் ஒட்டி வாழ்வதா அல்லது ஒதுங்கி வாழ்வதா ...?

சண்முகம், நல்லாம்பட்டி.

உங்கள் நண்பர்கள் கேலி செய்கிறார்கள், என்பதற்காக உங்கள் கொள்கைகளை, உங்கள் நியதிகளை ஒருநாளும் கைவிட்டு விடாதீர்கள். இதை ஆங்கிலத்தில் 'Peer Pressure' என்பார்கள். அதாவது "நண்பர் கூட்டம் தரும் நெருக்கடி" இப்படிப்பட்ட நண்பர்கள் சகவாசத்தினாலேயே நல்லவர்கள் பலரும் கெட்டுப் போகிறார்கள் என்று சமுதாய ஆராய்ச்சி ஏடு ஒன்று கூறுகிறது. நண்பர் கூட்டம் செய்வது சரி என்று

நாம் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றால் நாம் தனியே விடப் படுகிறோம். அந்தக் கூட்டம் நம்மை ஏற்றுக்கொள் வதில்லை அந்தக் கூட்டத்தில் இருப்பதுதான் பெருமை, செல்வாக்கு என்று பலரும் நினைத்து, முக்கியமாக பலவீன மான எண்ணங்கொண்டவர்கள் நண்பர்களுக்காக தங்கள் இயல்புக்கு மாறான செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

உலகம் (நண்பர் உலகம்) முட்டாள் தனமாகப் போகும் போது, அதற்காக நாமும் அதில் ஏறிக்கொள்ள வேண்டாம்; ஏறிக்கொள்ளக் கூடாது.

இந்தக் கூட்டமே உலகம் அல்ல. வேறு ஒரு நல்ல கூட்டத்தை நாடுங்கள்; இல்லையென்றால் உங்கள் தனித் தன்மையை விட்டுவிடாதவாறு உங்கள் நண்பர்களுடன் பழகுங்கள். நாம் நம்மை இழந்துவிடக் கூடாது, நண்பர்கள் கேலி செய்கிறார்கள் என்று.

* * *

கடந்த எட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் நான் ஒரு குடும்பத்தவரைக் காண வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. என்னை மீறிய பால் உணர்வு ஏற்பட்டு அவர்கள்பால் நான் கவர்ந்திழுக்கப்பட்டேன். எப்போதும் அவர்களைக் கண்டு கொண்டிருக்க மாட்டோமா, பேசிக் கொண் டிருக்க மாட்டோமா என்ற ஆர்வம் என்னைத் துளைத் தெடுத்தது. அன்பு எனும் உறவு கேட்டுப் பெறக் கூடிய ஒன்றா? எனக்கு ஓய்வு கிடைத்தபோதெல்லாம் அவர்கள் செல்லும் இடங்களில் பின் தொடர்ந்தேன்.

அவர்களுக்கு ஒரு மகள் உண்டு. பல இடங்களில் என்னைக் கண்ட அவள் என்னை நோக்கி மெல்லச் சிரித் தாள். அவள் சிரிப்பின் காரணத்தை அறியும்பொருட்டு, அவளுக்குக் கடிதம் எழுதினேன். பல எழுதினேன்... பதிலே வரவில்லை.

ஒரு நாள் எனது கடிதம் அவளுடைய அப்பாவிற்குக் கிடைத்துவிட்டது. அவர்கள் என் வீட்டாருக்கு என் காதல் கடிதத்தைத் தெரிபப்படுத்தி, என்னைப் பலவித அடிகளுக்கும் பேச்சுகளுக்கும் ஆளாக்கி விட்டார்கள். அப்போது எனக்கு வயது 16.

அவர்களது அன்பைப் பெற்றே தீருவது என்று நான் போராடி வருகிறேன். இது தேவையா, தேவையற்றதா?

பன்னிரண்டு பதினாறு வயதில், நம்மைவிட வயதில் மூத்த அழகிய பெண்களைப் பார்க்கும்போது ஒரு சிலிர்ப்பு ஏற்படுவது சகஜம். பதினாலு வயது பையன்களுக்குத் தங்களுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் ஆசிரியை மீது ஒரு மோகம் ஏற்படுவது சகஜம் என்றும் இதை ஆங்கிலத்தில் (Crush) கிரஷ் என்றும் மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் வருணிக்கிறார்கள். அதாவது இள உள்ளம் அந்தக் காதலில் அப்படியே நொறுங்கிப் போய்விடுறது என்கிறார்கள்.

இளவயதில் இப்படி வயதுக்கு மீறியவர்கள் மீதும், ஒத்த வயதுள்ளவர்கள் மீதும் சகஜமாக ஒரு 'கிரஷ்' ஏற்படுவது எல்லோர் வாழ்விலும் உண்டு. இவை எல்லாம் இளம் பருவத்து விளையாட்டு மோகங்கள். இதுபற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். வயது ஆக ஆக உங்களுக்குத் தெளிவேற்படும். அப்போதும் அந்தப் பழைய நினைவுகள் பசுமையாக மறக்க முடியாததாக இருக்குமானால், சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் ஏற்றதாக அமையுமானால் நீங்கள் உங்கள் உறவுகளைத் தொடர்ந்து பாருங்கள்.

* * *

என்க்குத் திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். எங்கள் வீட்டில் நான் ஒரே பிள்ளை; ஆதலால் மிகவும் செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்

டேன். இதனால் ஒரு கட்டுப்பாடற்ற சூழ்நிலையில் வாழ்ந்து வருகிறேன். வருடம் பூராவும் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிக்கும் பணத்தை (ஐயாயிரம்) ஐந்து நாட்களில் தீய பழக்கங்களில் செலவழித்து விடுகிறேன்; பெண் சேர்க்கை, சூதாட்டம், குடி, புகை என்று. பிறரிடம் நல்லவனாக, நாணயமானவனாக நடந்து கொள்கிறேன்.

பணம் செலவழிந்ததும் தவறுகளை உணரத் தொடங்கி, இப்பழக்கங்களின் கொடூரத்தை உணர்ந்து மன வேதனைப்படுகிறேன். வறுமையில் சிக்கித் தவிக்கிறேன். கடன் பளுவால் உடல் இளைத்து முதுமை அடைந்தவனாய் காட்சி அளிக்கிறேன். இப்பிரச்னையிலிருந்து விடுபட ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

பி. நாட்ராயன், அம்ப்ளிக்கை.

உமர்கயாம் என்று நினைக்கிறேன். அந்த அரபுக் கவிஞரின் பாடலில் ஒரு அடி வருகிறது. "நான் இனி குடிக்கப் போவதில்லை என்றுதான் சொன்னேன். நான் அப்போது நல்ல நிலையில் இருந்தேனா?" என்று. அதே போல 'குடிகாரன் பேச்சு பொழுது விடிந்தால் போச்சு' என்ற சொல்லைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

மது, மாது, சூது, சுருட்டு இவை எல்லாம் வலு படைத்த பழக்கங்கள். விடுவது எளிதல்ல. நீங்கள் நல்ல மன சிகிச்சை நிபுணர்களை அணுக வேண்டும். (Psychiatrist). அவர்கள் உங்களுக்குத் தொடர்ந்து பயிற்சி அளித்து உங்களைத் திருத்த உதவுவார்கள்.

பழக்கம் என்பது பல நாள் மனப் பயிற்சிக்குப் பின், பல முறை காரியம் ஆற்றிய பின் வரும் ஒரு செயல் ஆகும். அது எப்படி மெதுவாக உள்ளே கொஞ்சங் கொஞ்சமாக புகுந்ததோ, அதேபோல கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதை நீங்கள் போக்க முயன்றால்தான் அது நிரந்தரமாக நீங்கும்.

நல்ல மன சிகிச்சை நிபுணரை அணுகுங்கள். மதுரை அரசாங்க மருத்துவமனையில் பலர் இருப்பார்கள். சென்று விசாரியுங்கள்.

*   •   •

நான் ஒரு படித்த இளம் பெண். திருமணம் ஆகி நான்கு ஆண்டுகளுக்குப்பின் ஒரு ஆண் குழந்தையைப் பெற்றேன். பிரசவம் கஷ்டமாயிருந்ததால் பிழைத்தால் போதும் என்ற நிலையில், என் மாமியார் திருப்பதிக்கு வந்து மொட்டை அடித்துக் கொள்வதாக வேண்டிக் கொண்டார்.

என் கணவர் பட்டதாரி, உத்தியோகஸ்தர். குழந்தைக்கு ஓராண்டு முடியப்போகும் இந்த சமயத்தில் நான் மொட்டை அடித்துக் கொள்ளும்படி என் கணவரும், மாமியாரும் தூண்டுகின்றனர். எனக்கு அதில் துளிக்கூட விருப்பம் இல்லை. மொட்டை அடித்துக் கொண்ட பிற பெண்களிடம் பேசிப் பார்த்தேன். அவர்கள் அனைவரும் வேண்டா வெறுப்பாகத்தான் அடித்துக் கொண்டதாகத் தெரிகிறது. எங்கள் குடும்பத்தில் அமைதி நிலவ ஒருவழி கூறுங்கள்.

பரிமளா, முதலியார்பேட்டை

உங்களைக் கேட்காமல், உங்களுக்காக உங்கள் மாமியார் வேண்டிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. நீங்கள் முடிவு எடுக்க மறுத்துப் பின்னால் ஏதாவது நேர்ந்துவிட்டால், 'இது சாமி குற்றம்' என்று உங்களைக் குற்றம் சாட்டுவார்கள்.

வேண்டுதல் என்பது நமது மன நம்பிக்கையை வலுப் படுத்த நாமே செய்யும் ஒரு உபாயம். வேண்டுதல் மன உறுதியை வளர்க்கிறது. ஒரு நெறியையும், சிலசமயம்

தியாகத்தையும் தூண்டுகிறது; நீங்களாக வேண்டிக் கொள்ளாதபோது, 'ஆண்டவனுக்குத் தப்பு செய்துவிட்டோம். இதை மீறியதன் மூலம், என்ற குற்ற உணர்வு உங்களுக்கு இல்லை; உங்களைப் பாதிக்காது. உங்கள் கணவரிடமும், மாமியாரிடமும் பக்குவமாகச் சொல்லுங்கள். முதலில் நீங்கள் அவர்களது நம்பிக்கையைப் பூரணமாகப் பெறுகிற மாதிரி அவர்கள் வேண்டிக்கொண்டதை எல்லாம் பாராட்டி நன்றி தெரிவித்துவிட்டு, பிறகு நிதானமாக உங்கள் கருத்தைத் தெரிவியுங்கள். எதிர்ப்பு வலுவாகத் துவங்குவது போலிருந்தால் அப்படியே விட்டுவிட்டு மறுமுறை நல்ல சமயத்தில் துவங்குங்கள்.

முடியை ஒட்ட எடுப்பதற்குப் பதில், ஒரு சிறு துளியை வெட்டி எடுத்து நீங்கள் அதை நிறைவேற்றலாம் என்று கூறுங்கள். தலைமுடியை எடுப்பதனால் ஆண்டவன் திருப்திப் படப் போவதில்லை என்பதைக் கூறிவிட்டு, வேறு விஷயங்களில் ஏழைகளுக்கு அன்னதானம், ஏழை மாணவர்களுக்கு படிக்க உதவி...ஆண்டுதோறும் — இப்படி வேறு பல வழிகளில் வேண்டுதலை நிறைவேற்றினால் ஆண்டவன் மகிழ்வார் —பயனுள்ளது என்று தெரிவியுங்கள். மற்றபடி பூஜை, பிரார்த்தனை, விரதம் என்று அவர்க்ள் கூறுகிறபடி ஈடுபடுங்கள். உங்கள் கோரிக்கை நியாயமானது என்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள்.

• • •

எனக்கு ஒரு கனவு அடிக்கடி வருகிறது. அதில் குரங்கு, நாய் போன்றவை என் கையை அழுத்திக் கடிப்பது போலவும்,கையை விடாதது போலவும் வரும். என்ன காரணத்தால் இப்படி வருகிறது?

சந்திரன், தென்காசி.

கனவு உலகம் நம்மை நாமே புரிந்துகொள்ள உதவும் ஒரு அற்புத உலகம். சில சமயம் நமக்கு முன்கூட்டியே விஷயங்

களை கனவுகள் எச்சரிக்கும். நமது ஆழ் மனநிலைகளை, கனவுகள் உருவகப்படுத்தித் தூக்கத்தில் சம்பவங்களாக விவரிக்கும்.

கனவைப்பற்றியும், கனவு விளக்கங்கள் பற்றியும், கனவு களைப் பயன்படுத்தி எப்படி வாழ்க்கையில் முன்னேறலாம் என்பது பற்றியும் பல புத்தகங்கள் உள்ளன. ஆங்கிலத்தில் கனவுகள் பற்றி 'பேப்பர் பாக்'கில் Patriciagarfield என்பவரும் Ann Friday என்பவரும் இரண்டு நல்ல புத்தகங்கள் எழுதி இருக்கிறார்கள். வாங்கிப் படித்துப் பார்க்கவும்.

உங்கள் கனவு : ஏதோ ஒரு பெரிய பிரச்னை உங்களைப் பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைத்தான் நாக் கடிப்பது காட்டுகிறது. நீங்கள் அதிலிருந்து மீள்வதாகக் கனவு கண்டால் பிரச்னை விரைவில் தீரும் என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

நினைவு உலக வாழ்க்கையில் உங்களைப் பாதிக்கும் பிரச்னை என்ன என்பதைக் கவனித்து அதற்கு ஒரு வழி காணுங்கள்.

படுக்கப்போகும் முன், 'இன்று அந்த நாயை அடித்து விரட்டுவேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டு படுத்தீர்களானால் உங்கள் கனவு மாறக்கூடும். கனவு மாறும்போது, ஆழ்மன நிலை மாறுகிறது. ஆழ்மனநிலை மாறும்போது, நினைவு உலக வாழ்க்கையில் உங்கள் பிரச்னையைச் சாதிக்க் மனம் வழி காண்கிறது. இதைத்தான் 'Dream Makers' 'கனவை செய் பவர்கள்' என்று கூறுகிறார்கள். மலேசியாவிலுள்ள 'செண்டை' எனப்படும் ஒரு இனம் இப்படி கனவை மாற்றி அமைத்து வாழ்க்கையில் வெற்றி கண்டு வருவதாகக் கண்டவர்கள். இப்போது அந்த முறையில் நிறைய ஆராய்ச்சிகள் செய்யப் படுகின்றன.

* * *

நான் திருமணம் ஆனவள். வயது 23. எஸ். எஸ். எல். சி.யில் இரண்டு மார்க்கில் தேறாமல்

போய்விட்டேன். எனக்கு ஓரளவு ஆங்கிலம் பேச, எழுத வந்ததால் என்னை நர்சரி பள்ளி ஒன்றில் வேலைக்கு எடுத்துக் கொண்டார்கள். இந்த வேலையை விடாது முன்னேற நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பெயர் எழுத விரும்பாத பெண், தருமபுரி.

எஸ். எஸ். எல். சி. க்கு சமமான மெட்ரிகுலேஷன் பரிட்சைகள் இருக்கின்றன. அவற்றை தபால் மூலம் படித்துத் தேறலாம். பின் தபால் மூலம் கல்வி பயின்று நீங்கள் எளிதாக பி. ஏ., எம். ஏ., போன்ற பட்டங்களைப் பெறலாம். ஆர்வமும், முயற்சியும் இருந்தால் நீங்கள் டாக்டர் பட்டம் வரை எடுக்க முடியும். முயலுங்கள். மற்றவர்களிடம் யோசனை கேட்கக் கூச்சமாயிருக்கிறது என்று எழுதி இருக்கிறீர்கள். யோசனை கேட்கும்போதுதான் பிறர் உதவ முன் வருவார்கள்; வழியும் பிறக்கும். எதற்குக் கூச்சப்பட்டாலும், நமக்குத் தெரியாததைப் பற்றிப் பிறரை யோசனை கேட்கக் கூச்சப்படவே கூடாது.

* * *

நாங்கள் சமீபத்தில் வட இந்தியாவிலுள்ள ஒரு நகரத்திற்கு மாற்றலாகி வந்தோம். இங்கிருக்கிற மக்கள் எங்களோடு சரியாகப் பழகவில்லை. நான் குடியிருக்கிற வீட்டுச் சொந்தக்காரர் எனது நடத்தையைச் சந்தேகிக்கிறமாதிரி படுகிறது. இரவு வேளைகளில் ஜன்னலருகில் நடமாட்டமும் போட்டோ எடுக்கும் சத்தமும் கேட்கிறது. எனக்கு வயது நாற்பத்திரெண்டு. இதை எனது வயதுவந்த மகளிடமும், கணவனிடமும் கூறினால் இது மனப் பிராந்தி என்று அவர்கள் சிரிக்கிறார்கள். 'வேண்டுமானால் இந்த வீட்டைக் காலி செய்து தொலைப்போம்' என்கிறார் என் கணவர். எனக்கோ அந்தத் திருடர்களைக் கையும் களவுமாகப் பிடித்துத் தண்டிக்க

வேண்டும்; என்னைப்பற்றிக் கூறவேண்டும் என்று வேகம் எழுகிறது.

கமலம், பெங்களூர்.

இது மனப்பிராந்தியல்ல என்று நீங்கள் உண்மையிலேயே நம்புவீர்களானால் உடனே வேறு இடத்திற்கு நிம்மதியாகக் குடி போவதுதான் நல்லது. காலிகளையும், போக்கிரிகளையும் பிடிக்கலாம். அதற்குப் பின்னும் அவர்கள் திருந்தமாட்டார்கள். வேறு ஏதாவது கிளப்புவார்கள்.

வாழ்க்கையில் இன்னும் எவ்வளவோ பயனுள்ள, சந்தோஷமான காரியங்களில் ஈடுபடுவதை விட்டுவிட்டு இது போன்ற விஷயங்களில் ஈடுபடுவது நமது நேரத்தையும் சிந்தனையையும் பாதிக்கும். இவர்களுக்கு நிருபிப்பதற்காக நாம் வாழவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சில சூழ்நிலைகளை ஒதுக்குவது நல்லது; திருத்த முயல்வதைவிட.

* * *

நான் இரண்டு சிறுவர்களிடம் அண்ணன்—தம்பியாக ஏழாண்டுகள் பழகி வந்தேன். ஒருநாள் அவர்களுடைய தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி "வெளியே போங்கள்" என்று விரட்டி விட்டேன். அதிலிருந்து சரியாக அவர்கள் வருவதில்லை. என் மனம் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இதனால் அடிக்கடி கோபப்படுகிறேன். சிலசமயம் அழுகைகூட வருகிறது. இதை வீட்டில் உள்ளவர்கள் புரிந்து கொள்ளாமல் எனக்கு என்னமோ ஏதோ? என்று கவலைப்படுகிறார்கள்.

வ.கு., ஆறுமுகனேரி

தவறை உணரும்போது, தவறுக்காகச் சென்று மன்னிப்புக் கேளுங்கள். மன்னிப்புக் கேட்பது தவறல்ல. தவறை ஒத்துக்கொள்ளவும் மன்னிப்புக் கேட்கவும் பெரிய மனம்

வேண்டும். மன்னிப்புக் கேட்கும்போது மனச்சுமை குறைவதைக் காண்பீர்கள்.

*　　　*　　　*

தற்கொலை செய்து கொள்வதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?.

எஸ். ஜி. சேகர், வாணியம்பாடி.

தற்கொலை ஒரு கோழையின் செயல். தற்கொலை செய்து கொள்ளும் நிலையில் உள்ளவர்களோடு ஒன்றி அவர்களோடு எண்ணிப் பார்க்கிறேன்.

வாழ்க்கையில் பல கஷ்டங்கள், பல சோதனைகள், பல ஏமாற்றங்கள், பல தோல்விகள் வருகின்றன. உண்மைதான். நமது மனம் உடைந்து போகும் சம்பவங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. உண்மை. அந்த நிலையில் வாழ்க்கையில் வெறுப்பேற்படுவதும், விரக்தி ஏற்படுவதும் சகஜம். 'நாம் இருந்து என்ன சாதித்தோம்?' என்று கேட்டுக் கொள்கிறோம். தற்கொலை மூலம் பிறருக்குப் பாடம் கற்பிப்பதாக—பிறருக்கு வருத்தத்தை—குற்ற உணர்வை உண்டு பண்ண எண்ணிச் சிலர் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு அரிய வாய்ப்பு. மனிதன் அறிவால் வளரவும், உள்ளத்தால் அன்பைப் பரப்பி, பிறருக்கு உதவியாக இருக்கவும்தான் வாழ்க்கை தரப்பட்டிருக்கிறது. மற்றபடி 'நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு காரணத்திற்காகப் பிறந்திருக்கிறோம்' என்பதைத் திடமாக நம்புபவன் நான். அதைப் பூர்த்தி செய்யாது, வாழ்வை நடுவில் பறிப்பது இயற்கையின் நியதிக்கு எதிர்ச் செயலாகும்.

கஷ்டங்களையும், துன்பங்களையும், தோல்விகளையும் மீறி வரும் துடிப்பு நம்மிடம் இருக்கிறது. அந்தத் துடிப்பு இரவுக்குப்பின் சூரிய ஒளி வருவதுபோல நமக்கு வழிகாட்டும்.

நாம் நம்பிக்கை இழக்கக்கூடாது. வாழத் துடிக்கும் துடிப்புக்கு நம்பிக்கைதான் ஆணிவேர்.

"இருள் உலகின் நியதியல்ல, ஒளிதான் நியதி. அதர்மம் இவ்வுலகின் நெறியல்ல. தர்மம்தான் இவ்வுலகின் நெறி" என்கிறூர் ஜேம்ஸ் ஆலன். ஆகவே ஒளி பிறக்கும்; உண்மை நிலவும்; தர்மம் வெல்லும் என்ற விடா நம்பிக்கையுடன் வாழ முயலுங்கள்.

* • •

நான் ஒரு கல்லூரி மாணவன். இருந்தாலும் கல்லூரி ஆசிரியர் என்னை ஒரு ஆரம்பப் பள்ளி மாணவனைப் போல நடத்துகிறூர். என்னை மட்டுமல்ல; முழு வகுப்பையும். நான் இவரிடம் ஏதாவது இதுபற்றிக் கூறினுல், 'எனக்குப் பாதகமாய் அமையும்' என்று நான் எதுவும் சொல்வதில்லை. கல்லூரி மாணவனுக்குரிய சுதந்திரம், கௌரவம் தரும் வேறு வகுப்புக்கு நான் மாற்றிக் கொண்டு போகும் வழியும் இல்லை. இது கட்டாயப் பாடம். ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

சில ஆசிரியர்கள் வளர்வதில்லை. தனி மனிதனுக்குச் சுதந்திரமுண்டு என்பதையோ, பதினெட்டு வயது வந்து விட்ட ஆணும், பெண்ணும் சகல உரிமைகளுக்கும், மரியாதைகளுக்கும் உரிய வயது வந்தவர்கள் என்பதையோ உணர்வதில்லை. இவர்கள் சர்வாதிகார மனப்போக்கு உள்ளவர்கள். அவர் வீட்டில் இப்படி வளர்க்கப் பட்டிருக்கலாம். தன் வாழ்வில் உள்ள பற்றுக் குறைகளை ஈடுகட்ட 'இப்படி பிறர் வாழ்க்கையை'க் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் திருப்தி செய்து கொள்வார்கள். இவர்களைக் கையாள்வது கஷ்டம்.

மாணவர்கள் மொத்தமாக இதுபற்றி விவாதித்து, ஒன்று சேர்ந்து முறையிடவேண்டும். ஆசிரியரைக் குற்றவாளியாக்காமல், ஒரு பரஸ்பர கூட்டு விவாதம்—கருத்து

பரிமாற்றத்திற்கு—முதலில் ஏற்பாடு செய்யுங்கள். முதல் கட்டத்தில் உங்கள் கஷ்டங்களை அவமரியாதைகளை அவருக்குப் புரிய வையுங்கள். 'கூட்ட வலிவு' ஒன்றுதான் இதற்கு மருந்து.

*　　　　*　　　　*

'மரணத்திற்குப் பின் மனிதன் நிலை' என்று மறைமலை அடிகள் ஒரு நூல் எழுதியிருக்கிறார்கள். என்றாலும் இறைவனைப் பற்றியும் நமது சூட்சும சரீரத்திற்கும் இறைவனுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பற்றியும் கூறவில்லை. அது பற்றித் தங்கள் கருத்து யாது?

ராஜ்கணேஷ், கோவை–5.

'திபெத்தியன் புத்தகம்—இறந்தவர்களைப்பற்றி' என்ற ஒரு புத்தகம் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் திபெத்திய மத குருக்களால் எழுதப்பட்டு, ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்க்கப் பட்டிருக்கிறது. 'யோகி மிலாரப்பா' என்று திபெத்தில் வாழ்ந்த புகழ்பெற்ற சக்தி வாய்ந்த யோகியைப்பற்றிய ஒரு வாழ்க்கை வரலாறு புத்தகத்தை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்திருக்கிறார். இந்தப் புத்தகங்களைப் படித்ததனாலும் நமக்குள்ள காரண காரியம் காட்டும் அறிவைக் கொஞ்சம் நீட்டி எட்டிப் பார்ப்பதன் மூலமும், உலகின் பல தத்துவ தரிசிகளின் அனுபவங்களிலிருந்தும் பல விஷயங்கள் நமக்குத் தெரிய வருகின்றன.

1. 'மனிதர்கள் சாவதில்லை. வேறு நிலையில் வாழ்கிறார்கள்; ஆத்மாவுக்கு அழிவில்லை' என்ற நமது கோட்பாட்டை எண்ணிப் பாருங்கள்.

2. வாழ்க்கையும் உடலும், மனிதன் அறிவாலும் அன்பாலும் முன்னேறத் தரப்படும் ஒரு வாய்ப்பு.

3. சூரியனைச் சுற்றிப் பல கோளங்கள் சுழல்வது போல பிரபஞ்ச அறிவு என்ற மாபெரும் சக்தியிலிருந்து ஒரு

காலத்தில் பிரிந்த நாம் அதை மறுபடியும் அடைய, அத்துடன் ஒன்று சேர முயல்கிறோம். இதையே நம்முள் இருக்கும் இறைவனை 'ஆத்மா' என்றும், வெளியே இருக்கும் இறைவனை பரமாத்மா என்றும் நமது நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆத்மா, பரமாத்மாவை அடையும் முயற்சி ஒரு இயற்கை நியதி. ஆத்ம தாகம் சிலருக்குச் சட்டென்று பிடிபடுகிறது. சிலருக்கு நாள் கழித்து, பல வாழ்க்கை கழித்துப் பிடிபடுகிறது.

*　　　　*　　　　*

ஞாபக சக்தியை வளர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

என். வெங்கடேஷ், ஈரோடு.

ஒரு குறிப்பிட்ட பெயருடன் அது சம்பந்தமான மற்றொரு விஷயத்தை இணைத்து நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக கங்காதரன், ராமசாமி, கிருஷ்ண மூர்த்தி என்ற மூன்று பெயர்களை நினைவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கங்கை நதி பிரவகித்து வருவது போலவும், அதிலே 'வில்' ஒன்று மிதந்து வருவது போலவும், அருகே இருக்கும் மரத்திலிருந்து கிருஷ்ணன் குழலூதுவது போலவும் ஒரு சங்கிலித் தொடர்பை ஏற்றிக் கொள்ளுங்கள். முதலில் நாம் நினைவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதுடன் இணைந்த ஒரு சம்பவம்; அடுத்து, சம்பவங்களை இணைத்த சங்கிலித்தொடர். கங்கை பிரவகித்து வரும்போது 'வில்' மிதந்து வர கிருஷ்ணன் குழலூதுகிறான் என்னும்போது, கங்கையிலிருந்து கங்காதரனையும், வில்லிலிருந்து ராமன் — ராமசாமியையும், கிருஷ்ணன்—குழல் இவற்றிலிருந்து கிருஷ்ணமூர்த்தியையும் எளிதில் நினைவுக்குக் கொண்டு வரலாம். இது ஒரு சின்ன உதாரணம். ஆங்கிலத்தில் Harry Lorayne என்பார் 'Memory—Power' என்ற பல தலைப்புக்களில் பல புத்தகங்கள் எழுதி இருக்கிறார். அவை 'பேப்பர் பேக்கி'ல் கிடைக்

கின்றன. வாங்கிப் படியுங்கள். நமது ஊரில் அவதானிகள் என்போர் இருந்தார்கள். இன்னமும் சிலர் இருக்கிறார்கள். நினைவு வைத்துக்கொள்வதை ஒரு கலையாகப் பயின்ற நிபுணர்கள் இவர்கள். இவர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டால் அவர்களைக் கேட்டுப் பாருங்கள். நம் ஊரில் யாராவது நமது அவதானிகளைப் பேட்டி கண்டு அவர்கள் போற்றும் ஞாபக சக்தி கலையை விவரமாகப் புத்தகமாக எழுதினால் நாட்டுக்குப் பயன்படும். உங்களுக்குத் தெரிந்த அவதானிகள் யாராவது இருப்பார்களானால் தெரிவிக்குமாறு வாசகர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

* * *

டாக்டர் சார்! மாத்திரைகளை எப்போது சாப்பிடுவது நல்லது? சாப்பிட்ட பின்னா? முன்னா?

கிங்பெல், சாத்தூர்.

நான் மருத்துவத் துறையில் பயிற்சி பெற்றவனல்ல; மருத்துவ மாத்திரைகள் கொடுக்கும் டாக்டரல்ல. மின்ன சோட்டாவில் 'மோரா' என்ற ஊரில் இருக்கும் டாக்டர் மூர்த்தியைக் கேட்டபோது அவர் சொன்னார்: "எந்த மாத்திரையையும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. சில சமயம் பலத்த 'ரியாக்ஷன்' ஏற்படும். சாப்பிட்ட பின் மாத்திரையைச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. மருந்துகளின் தேவையற்ற விளைவுகள் சாப்பாட்டினால் மட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன. மாத்திரை, சில மணிகளுக்கு ஒரு முறை சாப்பிட வேண்டுமானால் இரண்டு பிஸ்கட்டாவது சாப்பிட்டு அத்துடன் மாத்திரையைச் சாப்பிடுங்கள்" என்று ஆலோசனை கூறுகிறார்.

* * *

எனக்கு வயது 22. நான் எங்கள் ஹோட்டலை நிர்வகித்து வருகிறேன். இதை நிர்வகிக்கவே தலையில் சொட்டை விழுகிறது. அத்தனை பிரச்னைகள்!

குடும்பக் குழப்பம். குடும்பத்திலிருந்து அண்ணன் விலகல். அரசியல் ஈடுபாடு, புதிதாக எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் சினிமாப் படத்தின் பாகஸ்தர் பொறுப்புக்கள், கவிதை எழுதுவது, நெஞ்சில் நிறைந்தவள் பற்றிய கற்பனைகள்... ஒன்றையும் ஒதுக்கி வைக்க முடியவில்லை. சில சமயம் எனது கடமைகள் என்னை பைத்தியக்காரனாகவோ, தோல்வியாளனாகவோ ஆக்கிவிடுமோ என்று பயம் ஏற்படுகிறது. என்ன செய்வது?

இளங்கோ, ராசிபுரம்.

உங்கள் கவலைகள்—சுமைகள் புரிகிறது. கவிதை, கதை எழுதுவது, நெஞ்சில் நிறைந்தவளைப் பற்றிய கற்பனைகள் இவையெல்லாம் மனச்சுமைக்கு நல்ல வடிகால்கள். சுமை அதிகமாகும்போது கொஞ்சம் இந்த வேலைகளில் ஈடுபட்டு வெளிவந்தால் ஒரு தெளிவும் புது உற்சாகமும் பிறக்கும்.

மனித திறமை அளவற்றது. எனினும் ஒரே சமயத்தில் பல காரியங்களையும் யாரும் செய்ய முடியாது. அப்படி செய்ய முயலும்போது நமக்கு அதில் போதுமான கவனம் (Concentration) செய்ய முடியாமல் போகும். போதுமான சிந்தனைசக்தி செலவழிக்கப்படாத எதுவும் பூர்ணம் பெறுவதில்லை. ஆகவே ஒரு சமயத்தில் ஒரு காரியத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதிலே அதிகக் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்களால் முடியும். உங்களுக்கு ஒளிமிகுந்த எதிர்காலம் இருக்கிறது.

* * *

எனக்குத் திருமணம் நடந்து ஒரு வருடம் ஆகிறது. என் திருமணத்திற்கு என் தகப்பனர் வரவில்லை. பத்து வருடங்களாக என் தாயாருடன் ஏற்பட்ட மனத்தாங்கலால் தனியாக வாழ்கிறார். என் குழந்தையைப் பார்ப்பதற்குக்கூட வரவில்லை. தானாக எதுவும் செய்ய

மாட்டார்; பிறர் ஏதாவது செய்தாலோ குற்றம் சொல்வார். இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

சி. எஸ். குமார், மேற்கு மாம்பலம்.

சில பெரியவர்கள் திருந்த முடியாத நிலைக்குப் போயிருப்பார்கள். அவர்கள் நமது அப்பாவாகவும், அம்மாவாகவும் அத்தை, பாட்டி, மாமாவாகவும் இருக்கும்போது நாம்தான் அவர்களது குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தாது அவர்களைச் சுற்றி வரவேண்டும். எந்தத் தவறு செய்தாலும் அவர்கள் நமது வீட்டுப் பெரியவர்கள். அந்த நோக்குடன் எல்லாம் செய்யுங்கள்.

பிறர் திருந்தவில்லையே என்று நாம் வருத்தப்படுவதாலோ, குறை சொல்வதாலோ விளையப் போகிற பயன் ஏதும் இல்லை. நாம் நம் வாழ்க்கையை அற்புதமாக, பெருந்தன்மை மிக்க மனிதனாக வாழலாம் அல்லவா? அப்படி உங்களை உயர்த்திக்கொள்ள முயலுங்கள். அதே சமயம் அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் என்ற பழைய வாக்கினையும் எண்ணிச் செயல்படுங்கள்.

* * *

எதை எடுத்தாலும் 'பரவாயில்லை' 'போனால் போகட்டும்' என்கிற மாதிரி முப்பது வயது வரை வாழ்க்கையை நடத்திவிட்டேன். இதனால் நண்பர்களிடமும் உறவினர்களிடமும் நல்ல பெயர் கிடைத்திருக்கிறது. எனினும் இந்த வாழ்க்கையில் ஒரு வித சுறுசுறுப்பின்மை பற்றிக் கொண்டுவிட்டது. இதனால் பலவித சங்கடங்களுக்கும் ஆளாகியுள்ளேன். எனக்கு ஒரு வழி கூறுங்கள்.

ந. வே. வாசு, ஈரோடு.

தனித்தன்மை இல்லாது வாழப் பழகிவிட்ட உங்களுக்கு எல்லோருக்கும் நல்லவனாக இருந்து நல்ல பெயர் எடுக்க வேண்டும். என்பதே நோக்கமாய் இருந்திருக்கிறது.

வாழ்வில் எல்லோருக்கும் சில கொள்கைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பிரச்னை வரும்போதும், நம் கொள்கைகள் என்ன, நாம் கொள்கையுடன் வாழ்கிறோமா என்று கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். நாளடைவில் உங்களைப்பற்றிய 'பர்சனலிட்டி' உங்களுக்குப் புலப்படும்.

நமது தனித்தன்மையை விடாது, அதே சமயம் நாம் அடைய விரும்பும் லட்சியங்களை அடைபவனே ஒரு உதாரண மனிதன்! எல்லோருக்கும் 'ஆமாம்' போட்டு எல்லோருக்கும் நல்லவனாக இருக்க முடியாது என்பதை உங்கள் சங்கடங்களே உங்களுக்குச் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. உங்கள் குணாதிசயங்களையும், உங்கள் சங்கடங்களையும் இணைத்து சற்று சுய ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள்.

*　　　*　　　*

தங்களைப் பகுத்தறிவு வாத இயக்கம் கவர்ந்தது ஏன் என்பதைக் கூறுங்கள்.

அ. பரமசிவன், மதுரை-1.

பரம்பரை பரம்பரையாக—காலங்காலமாக வரும் சில விஷயங்களை, சில சடங்குகளை, சில நம்பிக்கைகளை நாம் பொதுவாக ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்க்கை நடத்துகிறோம். அதுபற்றி ஏதும் கேள்வி எழுப்புவதில்லை.

அப்படிப்பட்ட ஒன்று சாதி. 'ஆண்டவன் சாதியைப் படைத்தான். இதில் நான் உயர்ந்தவன்! நீ தாழ்ந்தவன்!' என்ற பாகுபாடு இருக்கிறதே, இவை இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக நம்மை ஆண்டு வந்திருக்கிறது. அதாவது மனிதனை அவன் ஒரு குறிப்பிட்ட தொழில் செய்கிறான் என்ற காரணத்திற்காக அவனைக் கீழ் இனத்தவனாக எல்லாச்-சலுகைகளையும் பெற லாயக்கற்ற மனிதனாக நாம் நடத்தி வந்திருக்கிறோம். இது சமுதாய அநீதி! சமுதாயக் கொடுமை! வயது வந்தபின் பெரியார் ராமசாமி இப்பிரச்னையை எழுப்பினார். அதற்குப் பின் எதையும் பகுத்து அறியும் ஒரு அறிவியக்கமே தமிழ்

நாட்டில் தோன்றியது. 'புத்தருக்குப்பின், இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்குப்பின் இந்தியாவில் இத்தகைய ஒரு புரட்சியை பெரியார் ராமசாமிதான் கொண்டு வந்தார்' என்று அமெரிக்க சமுதாய இயல் பேராசிரியர் டாக்டர் எல்டரி எழுதுகிறார்.

பழமையின் கட்டுப்பாடுகளை எண்ணத்தால் உடைத்தெறிந்த முதல் இயக்கம் பகுத்தறிவு இயக்கம். மனிதனை மனிதனாகவும், பழக்க வழக்கங்களின் அடிமைத்தனத்தி விருந்து விடுபட்ட சுதந்திர புருஷனாகவும் அது ஆக்கியது.

* * *

திருமணம் ஆகியும் சில பெண்களும், ஆண்களும் மற்றவர்களைக் காதலிக்கிறார்களே, இது ஏன்?

லட்சுமி செங்குட்டுவன், வேலூர்.

காதல் என்பது வாழ்வில் ஒரே ஒரு முறைதான் மலரும் மலர் அல்ல. திருமணம் என்ற பிணைப்பில் காதல் கடைசி சங்கமம் ஆகிவிடுகிறது என்றும் கூற முடியாது.

அன்பாலும், கவர்ச்சியாலும் மனிதர்கள் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். அதுவே காதலாகப் பரிணமிக்கிறது. பல சமயம் சமுதாயக் கோட்பாடுகளுக்கிணங்கி அது ஓர் எல்லையில் நிற்கிறது அல்லது நாம் கட்டுப்படுத்திக் கொள்கிறோம். காதலிப்பது தவறல்ல. அதன் எல்லைகளை உணர்ந்து நெறிகளுடன் வாழ முயலாதபோதுதான் தவறு ஏற்படுகிறது. "நம்மிடம் இல்லாத சில குணங்களை நாம் பிறரிடம் காண்கிறோம். தங்கள் தோற்றத்தாலும், குணங்களாலும் சிலர் நம்முள் ஒரு மதிப்பைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இப்படிப் பிறரிடம் நாம் மதிக்கும் குணம்தான் காதலுக்கு வித்து" என்கிறார்கள் மனநூலார். காதல் என்பது அன்பின் வெளிப்பாடு. வயது, திருமணம் போன்ற நியதிகளை அது கவனிப்

பதில்லை. ஆனால், அது பிறரது உரிமைகளைப் பாதிக்கும் போது அதற்கேற்ப தீய பலன்களைத் தருகிறது.

*   *   *

நான் ஒரு பி.ஏ. படித்துள்ள இளைஞன்; நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்தவன். இருந்தும் எனது எண்ணங்கள் சில சமயங்களில் மகாத்மாவைப் போன்றும், பல சமயங்களில் படுமட்டமானவைகளாகவும்—விவரிக்க இயலாதனவாகவும் உள்ளதே, ஏதனால்...?

சண்முகசுந்தரம், சென்னை-10.

நம் எல்லோரா மனத்திலும் எல்லாவித எண்ணங்களும் எழத்தான் செய்கின்றன. நீங்கள் மட்டும் விதிவிலக்கல்ல. மகாத்மா காந்தி ஒருமுறை கூறினர், "காம உணர்வுகள் என்னுள் எழாமல் இல்லை. அவற்றை அறிவால் அடக்கி வைத்திருக்கிறேன்" என்று.

மட்டமான எண்ணங்கள் சிலசமயம் நம்முள் எழத்தான் செய்கின்றன. எழுந்த சில கண நேரத்திற்குள் அதை அழித்துவிட்டு — நல்லவற்றில் மனத்தை மாற்றுங்கள். 'உலகில் இரவும் பகலும் இருப்பதுபோல, நமது உடலிலும் உற்சாகமான நிலையும் தளர்ந்த நிலையும் மாறிமாறி வருகிறது' என்று கண்டிருக்கிறார்கள். நமது உள்ளம் இதிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல. அஞ்சாதீர்கள்! அதிக நேரம் மகாத்மாவாக இருக்க முயலுங்கள். எனக்குப் பிடித்த வாசகம் ஒன்றை உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன்; 'வாழ்க்கையில் நாம் எல்லோரும் ஓரிரு முறை காந்தி ஆகிறோம். ஆனல் தொடர்ந்து காந்தி ஆகும் முயற்சியில்தான் நம் வெற்றி இருக்கிறது.'

*   •   *

நான் ஓர் எழுத்தாளன். நான் எழுதி அனுப்பும் துணுக்குகள், கவிதைகள் பெரும்பாலும் திரும்பி வந்து

விடுகின்றன. இதனால் மனம் சோர்ந்து போகிறது. தற்கு என்ன காரணம்?

நாகராஜன், பாபநாசம்.

நீங்கள் இதுவரை யாரும் சாகாத வீட்டில் சென்று எள் வாங்கி வாருங்கள். பிறகு உங்களுக்கு மனம் சோராத வித்தையைக் கற்றுத் தருகிறேன்.

* * *

நான் ஒரு மருத்துவக் கல்லூரி மாணவன். முதல் ஆண்டு படிக்கிறேன். நான் மூன்று வருடங்களாக காம உணர்ச்சிகளினால் கஷ்டப்படுகிறேன். ஒரு பெண்ணை தொலைவில் பார்த்துவிட்டால் போதும், உடனே அந்தப் பெண்ணை என் மனைவியாகக் கற்பனையில் நினைத்துக் கொண்டு அப்பெண்ணிடம் உறவு கொள்வேன். அதுமட்டுமில்லாது, எங்கள் வீட்டுக்கு யாராவது பெண்கள் வந்தால், யாருக்கும் தெரியாமல் இரவில் அவர்கள் உடம்பைத் தொட்டு ரசிப்பேன். இந்த நிலையில் எங்கள் தெருவில் உள்ள கல்யாணமான ஒரு பெண் என்னைப் பார்த்து சிரிக்கிறாள். இந்நிகழ்ச்சி என்னைப் பாதித்து, நான் சுய இன்பத்தில் இறங்கி, இப்போது காய்ச்சலால் ஆஸ்பத்திரியில் இருக்கிறேன்.

அமுதன், மதுரை-4.

இளைஞர்கள் கட்டுப்பாடோடு இருக்கலாம். அதற்காக 'சுய இன்பங் காணுவது பாவம், குற்றம்' என்று எண்ண வேண்டியதில்லை. இத்தகைய செயல்களில் சகஜமாக இள வயதில் எல்லா இளைஞர்களும் ஈடுபடுகிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சி ஏடுகள் புலப்படுத்துகின்றன. குற்ற உணர்வினால் இளைஞர்கள் அதிகம் வேதனையை அனுபவிக்கிறார்களே ஒழிய; விந்து வெளியேறி உடலுக்கு இதனால் கேடு வந்து யாரும் கஷ்டப்படுவதில்லை என்று மருத்துவர்கள் கூறு

கிறார்கள். அதிகம் இப்படி ஈடுபட்டு தங்களை அழித்துக் கொள்ள முடியாதவாறு உடலில் இயற்கையான பாதுகாப்புகள் இருக்கின்றன.

உங்கள் காய்ச்சலுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. ஆனால் உங்கள் வீட்டில் வரும் பெண்களை ரகசியமாகத் தொட்டு ரசிக்கும் குணம் இருக்கிறதே, அதை இன்னும் இரு முறை செய்வீர்களானால், உங்களுடைய கட்டுப்படுத்த முடியாத பழக்கமாகப் போய்விடக் கூடிய அபாயம் இருக்கிறது. ஒரு நாள். ஒரு பெண் இரவில் கூச்சல் போடும் போது என்ன ஆகும் என்று எண்ணிப் பாருங்கள். செடியை முளையிலேயே கிள்ளி எறியுங்கள்! முடியாதென்று தோன்றினால் உடனே மனசிகிச்சை நிபுணர்களிடம் கலந்தாலோசியுங்கள்.

பெண்களைக் கண்ட மாத்திரத்தில் ரசிப்பது, உறவு கொள்வது இருக்கிறதே அதில் 51 வயதான முன்னாள் ஜனாதிபதி கார்ட்டர் கூட ஈடுபட்டதாகக் கூறி இருக்கிறார். படிக்கும்போதே திருமணம் செய்துகொள்வது தவறல்ல. உங்களுக்குப் பிடித்த பெண் எங்கேனும் இருந்தால் திருமணம் செய்துகொள்வது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்!

* * *

திருமண வயதிற்குத் தயாரான நிலையில் ஒரு மகளும், ஒரு மகனும் இருக்கும்போது ஒரு தந்தை யானவர் மறுமணம் செய்து கொள்கிறார் என்றால்... அதுபற்றித் தங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

கோதை மாறன், நெல்லை நகர்.

நமது பையனோ, பெண்ணோ திருமண வயதிற்கு வந்து விட்டால் அதன்பின் பெற்றோர் சன்னியாச வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்ற மறைமுகமான எண்ணம் பரவலாக நமது

சமூகத்தில் நிலவுகிறது. இது தவறு. உடலுறவின் தேவைகள் சிலருக்கு 70-வது வயது வரையிலும், அதற்கு மேலும் இருக் கின்றன. இத்தகைய உடலுறவுகள் மனிதனின் மன அமைதிக்கும், நிறைவுக்கும், வளர்ச்சிக்கும் மிகத் தேவை என்று மன சிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

நமது சமுதாயத்தில் நாற்பது ஐம்பது வயதானவர்களை உடல் தேவைகளற்றவர்களாக நாம் கருதுகிறோம். அவர்கள் அன்பைத் தனியே தெரிவிக்க தனி இடமும் நமது வீடுகளில் தருவதில்லை. அப்படி அவர்கள் சேருவதைக்கூட அசிங்கமாக ஆபாசமாகக் கருதுகிறோம். இது மகத்தான தவறு.

மகனது திருமணத்திற்கும், மகளது 'திருமணத்திற்கும் ஏதும் செய்யாது தன் திருமணத்தைப்பற்றி மட்டும் நினைக்கும் தந்தை அபூர்வம்! அதேபோல் தந்தையின் தேவைகளை உணராத குழந்தைகள் இருப்பது துரதிர்ஷ்டம். அமெரிக்கா போன்ற மேனாடுகளில் இப்படிப்பட்ட பிரச்னைகளை குழந்தைகள் எழுப்புவதில்லை. மாறாக 'அப்பா இதனால் சந்தோஷமாக இருப்பாரே' என்று ஊக்கமூட்டி உற்சாகப் படுத்துகிறார்கள். மகன் திருமணம், மகளுடைய திருமணம், தந்தையின் திருமணம்—இவை மூன்றும் அவரவர் களுடைய சொந்த விஷயங்கள். இவற்றை இணைத்துக் குழப்புவது நமது சம்பிரதாயக் கொடுமை!

* • *

என் தந்தை என்னை மிகவும் கட்டுப்பாடாக வளர்த் தார். அதாவது எல்லாம் அவர் handlingதான். சினிமாவிற்குப் போகக்கூட நான் பர்மிஷன் வாங்க வேண்டும்.

என் தந்தை என்னை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டு எப்போதும் பேசுவார். இதனால் நான் தன்னம்பிக்கை இழந்து ஒருவிதமான 'Inferiority complex' என்னைப்

பிடித்துக் கொண்டது. எந்த ஒரு காரியத்தையும் செய்ய பயம்... பயம்... பயம்?

மனத்தில் ஆர்வமிருக்கிறது; எல்லாரையும்விட வேறுபட்ட மனிதனுகவும் தனிப்பட்ட மனிதனுகவும் இருக்க விரும்புகிறேன். என்ருல் முடியவில்லே. என் தந்தை மீது குற்றமில்லே. அவர் வளர்ந்த விதம் அப்படி. ஒரு நல்ல சைக்காட்ரிஸ்ட்டின் பெயரைத் தெரிவியுங்கள்.

விஸ்வநாதன், திருச்சி–18.

நாட்பட்டு வளர்க்கப்பட்ட ஒரு பழக்கத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தான் போக்க வேண்டும்.

ஏதோ இந்த தன்னம்பிக்கை இன்மையும் தாழ்வு மனப் பான்மையும் உங்களுக்கு மட்டும்தான் இருக்கிறது என்று எண்ணுதீர்கள். நமது ஊரில் கல்யாணம் செய்துகொண்டு, வேலேயில் இருக்கும் பலர் வீட்டில் இன்றுகூட அவர்கள் அப்பாவுக்கோ அம்மாவிற்கோ பதில் சொல்ல வேண்டி இருக்கிறது. நமது ஊர் வளர்ப்பு முறை அப்படி. பாது காப்பு தரும் நல்லெண்ணத்தில் தன் காலில் தானே நிற்கும் ஒரு கம்பீர வாழ்க்கையைப் பல பெற்ருேர்கள் குலேத்து விட்டார்கள், தெரியாமல். மனேவியை மிரட்டி, தான் சொல்கிறபடி செய்பவளாக வைத்திருக்கும் கணவர்களுக்கு நமது ஊரில் பஞ்சமில்லே. வகுப்பில் அதிகார பலத்தைக் காட்டி மிரட்டி, மாணவர்களேப் பேசவோ, சிந்திக்கவோ விவாதிக்கவோ விடாமல் பாடம் புகட்டும் ஆசிரியர்களுக்கும் நமது ஊரில் பஞ்சமில்லே. கிராமத்தில் மிருக பலத்தைக் காட்டி எல்லாரையும் மிரட்டி வைத்திருக்கும் சில கீழ்த்தர அரசியல் வாதிகளும் இதைத்தான் செய்கிருர்கள்.

என்ன மாற்று?

எதிர்க்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். முதல்தடவை எதிர்க்கும்போது விளேவுகள் இருக்கத்தான் இருக்கும். கூக்

குரல், கூப்பாடு, வஞ்சம், கோபம் எல்லாம் எழும். அதை நிதானத்துடனும் நேர்மையுடனும் அன்புடனும் முதல் தடவைவென்று விட்டீர்களானல் அடுத்தமுறை எளிதாகும். இப்படிக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகத் தைரியத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள். எல்லா விஷயங்களும் ஏன் இப்படியிருக்கின்றன என்று விளக்குவதற்குப் பதில் 'ஏன் இப்படி இருக்கக் கூடாது...?' 'Why not' என்று துணிச்சலாக உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். சமுதாய மாறுதல் ஒரு தனி மனிதனின் துணிச்சலிலிருந்துதான் ஒரு குடும்பத் தலைவியின் அடிமைப் புரட்சியிலிருந்துதான் கிளம்புகிறது. புரட்சி செய்யுங்கள், அமைதியாக.

* * *

எனது மூதாதையர்களின் பொறுப்பற்ற போக்கினுல் எனது இளமையில் நான் கவனிப்பாரற்று வளர்ந்தேன். அந்த நினைவுகள் 'சமூகமே இப்படித்தானே?' என்று என்னை எண்ண வைக்கின்றன.

இன்று நான் திருமண வயது அடைந்தும், திருமணத்தில் நாட்டமின்றி இருக்கிறேன். ராஜாஜியின் 'ஆத்ம சிந்தனை' போன்ற உயர்ந்த நூல்களைப் படித்து மனத்தைப் பக்குவப்படுத்தி வருகிறேன். இடையே ஒரு எண்ணம், இவ்வுலகில் நான் ஏமாளியாக இருக்கிறேனே என்று.

எஸ். கனகசபை, சென்னை-81.

திருமணம் செய்து கொள்ளத்தான் வேண்டும் என்கிற கட்டாயமில்லை வாழ்க்கையில். எல்லாரும் திருமணம் செய்துகொண்டு குடும்பம் அமைக்கிறார்கள் என்பதால் நீங்கள் தனித்துவிடப் பட்டவராக எண்ண வேண்டியதில்லை. இதனுல் உலகம் உங்களை ஏமாளி என்று கருதாது. பெரும்பாலானேர் திருமணம் என்றும், மற்றும் அற்ப விஷயங்களி

லும் ஈடுபட்டிருக்கும்போது நீங்கள் இப்படி மாறுபட்டி ருப்பது குறித்து உங்களுக்குச் சந்தேகம் எழுகிறது. இத்தகைய சந்தேகங்கள் எழுவது சகஜம்.

ராஜாஜி எழுதிய 'மார்க்கஸ் ஔரேலியசின் ஆத்ம சிந்தனைகள்' ஒரு பெரிய வாழ்க்கை வழிகாட்டி. உங்கள் மனம இதில் ஈடுபடுவதைப்பற்றி நீங்கள் பெருமைப்பட வேண்டும்.

• • •

மனிதன் பிறக்கிறான். இறக்கிறான். அவன் ஏன் பிறக்க வேண்டும்... அவன் ஏன் இறக்க வேண்டும்? இந்தக் காரியத்தில் யாருக்கு என்ன லாபம்? உலகில் மன்னிக்க முடியாத தவறு, ஒரு மனிதனும் ஒரு பெண்ணும் சேர்ந்து இன்னொரு உயிரை உருவாக் குவதே! நாம் எதற்காகப் புதிய மனிதனை உற்பத்தி செய்ய வேண்டுமென்று மனிதன் சிந்தித்துப் பார்ப்ப தில்லை. தான் பிறந்ததே எதற்கு என்று புரியாமல் வாழ்க்கையை ஓட்டும்போது எதற்கு மற்றொரு கடன் கார மனிதனை உற்பத்தி செய்கிறான்?

ரா. சிவநேசன், பூச்சங்காடு.

இளவயதில் நம் எல்லோருக்கும் எழும் பெருத்த கேள்வி கள் இவை. பலத்த சந்தேகங்கள் இவை. நாமாகச் சிந்தித்து எந்த முடிவுக்கும் வர முடிவதில்லை.

கவிஞர் கூட இப்படித்தான் ஒரு பாடலில் கேட்கிறார். 'நான் பிறந்த காரணத்தை நானே அறியுமுன்னே நீயும் வந்து ஏன் பிறந்தாய், செல்வ மகனே!' என்று.

இப்படிப்பட்ட கேள்விகளை எழுப்பும் முதல் மனிதர் களல்ல நாம். நமக்கு முன்னே சித்தர் பலர் இருந்தார்கள். அவர்கள் அதை எழுப்பி, பதிலும் கண்டிருக்கிறார்கள். புத்தர் இப்படி ஒரு கேள்வியை எழுப்பித்தான் போதி மரத்

தில் ஞானோதயம் பெற்றார். ரமண முனிவர் இப்படிப் பல கேள்விகளைக் கேட்டுத்தான் திருவண்ணாமலை மலைக்குகையில் ஞானஒளி பெற்றார். அரவிந்தர் இப்படிப் பல கேள்விகளைக் கேட்டுத்தான் பாண்டிச்சேரியில் தவம் செய்தார். புத்தர் 'வாழ்வின் எட்டுப் படிகள்' என்ற விளக்கத்தையும், ரமணர் 'நான் யார்?' என்பதன் விளக்கத்தையும், அரவிந்தர் 'ஆத்மா அதிமனிதனாக வளர்கிறது' என்ற பரிணாமக் கொள்கையினையும் உலகிற்கு அளித்தார்கள். நீங்கள் இவர்களது வாழ்க்கை வரலாறுகளையும் போதனைகளையும் கருத்தூன்றிப் படியுங்கள் என்று சிபாரிசு செய்கிறேன்.

* * *

நான் ஒரு கல்லூரி மாணவி. என் தாய்-தந்தை இருவரும் காதல் திருமணம் செய்துகொண்டவர்கள். நான் கடந்த எட்டு வருட காலமாக ஒருவருடன் பயின்று வருகிறேன். என் காதலுக்குரியவர், 'உன் அந்தஸ்துக்கு நான் ஏற்றவனில்லை' என்று ஒதுங்கி வருகிறார். நானோ அவருடன்தான் என் வாழ்க்கை என முடிவு செய்துவிட்டேன். இனம், மதம், செல்வம் எல்லாவற்றிலும் 'கலப்புமண'மாக அமையும் எங்கள் வாழ்க்கையை எப்படி வளப்படுத்தலாம்?

மிஸ். கே. எம், பாளையங்கோட்டை.

கல்லூரி மாணவ மாணவிகளிடமிருந்து இது போன்ற பல கடிதங்கள் வருகின்றன. மாறிவரும் சமுதாயத்தின் புதிய சூழ்நிலைகள் இவை. திருமணம் செய்துகொண்டபின், 'ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து ஒற்றுமையாய் இருந்து, திருமண பந்தத்தை 'எப்பாடு பட்டாயினும் காப்பாற்ற வேண்டும்' என்றபிடிப்பு உங்கள் இருவர் மனத்திலும் ஓடவேண்டும்; திடமாக வேரூன்ற வேண்டும்.

பழக்க வழக்கங்கள் இனத்திற்கு இனம், மதத்திற்கு மதம், குடும்பத்திற்குக் குடும்பம் பலவகையில் வேறுபடு

கின்றன. மாமிசம் சாப்பிடக்கூடிய கணவனுக்கு, ஒரு சைவப்பெண் சகித்துக் கொண்டு கறி சமைத்துப் போடுவது எளிதல்ல. இதுபோன்ற நடைமுறைகளை நாம் எதிர்பார்த்து அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள—சகித்துக் கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல கணவனும் சில பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளத் தயாராயிருக்க வேண்டும். இப்பிரிவினைகளை இருவரும் எந்த வகையில் வாழ்க்கையைப் பிரிவுபடுத்தாத அளவுக்குச் சமாதானம் செய்து கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது, உங்கள் வாழ்க்கை இன்பம். மாதா கோயிலுக்குச் சென்று பழக்கப்பட்டவர், சிவன் கோயிலுக்குப் போவதோ, அல்லது முஸ்லீம் பள்ளிக்குச் சென்று தொழுகை நடத்துவதோ, சில அடிப்படை மன மாற்றங்களை முன்வைத்துச் செய்யப்படும் காரியங்கள்.

காதல் திருமணம் என்றதும் வாழ்க்கை காதலினால் அன்பினால் பூத்துக் குலுங்கும் என்று எண்ண வேண்டாம். காதலிக்கும் வேகம் நம்மை அப்படி நினைக்கத் தூண்டும். இளமையின் துடிப்பு அப்படி நம்மை எண்ணவைக்கும். இதற்கு அப்பால் அன்றாட வாழ்க்கை இருக்கிறது. வருமானம் இருக்கிறது; தொழில் இருக்கிறது; பழக்கவழக்கங்கள் இருக்கின்றன, உற்றார் உறவினர் இருக்கிறார்கள்.

கலப்புத் திருமணம் செய்து கொள்பவர்களுக்கு சற்று அதிகக் கட்டுப்பாடான மனமும், தியாக உள்ளமும் விட்டுக் கொடுக்கும் பெருந்தன்மையும் அதிகமாகத் தேவை. இதைப் பூரணமாக முன்கூட்டி உணர்ந்து கொள்வது நல்லது. இப்படிக் கலப்புத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்களிடம் பேசி அறிவது நல்லது.

விஷயத்திற்கு வாருங்கள். உங்கள் காதலுக்கும், உங்கள் அந்தஸ்திற்கும் தான் ஏற்றவரில்லை என்று ஒதுங்கி வருவதாக எழுதியிருக்கிறீர்கள். முதலில் மணமகன் தேவை திருமணம் செய்துகொள்ள. முதலில் அவரை நம்பவையுங்கள். முதலில் அவருக்குத் தன்னம்பிக்கை ஊட்டுங்கள்.

உங்களது பெற்ரேரது திருமணம் உங்களுக்கு ஊட்டியிருக்கும் தன்னம்பிக்கையை அவரை உணரவையுங்கள்.

* * *

கெட்டதையே நினைத்து (பயந்து) கெட்டதையே எதிர்பார்த்து வாழ்ந்து வருகிறேன். இதனுல் எந்த நேரத்தில் என்ன நிகழுமோ என்று பயந்து பயந்து— ஒவ்வொரு நாளையும் கழிக்கிறேன். என்ன செய்யலாம்?

ராஜு, சென்னை-4.

ஆங்கிலத்தில் 'Self—Fulfilling Prophecy' என்று இதைச் சொல்வார்கள். அமெரிக்காவின் பிரபல பாடகனுன எல்விஸ் பிரஸ்லி' "என் தாய் 42 வயதில் இறந்து போனுர். நானும் அதற்குமேல் இருக்கப் போவதில்லை," என்று அடிக்கடி சொல்லி வந்தார். என்ன ஆயிற்று என்கிறீர்கள்? எல்விஸ் பிரஸ்லி 42-வது வயதில் காலமானுர்.

'எனக்கு மாலை நான்கு மணிக்கு தினம் தலைவலி வரும்' என்று சொல்பவர்களைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? அவர்கள் எதை எதிர்பார்க்கிருர்களோ அதையே பெறுகிருர்கள்.

மனம் எதை எதிர்பார்க்கிறதோ அதே அடைகிறது. ஆகவே, நாம் நல்லதை எதிர்பார்க்க வேண்டும். சந்தோஷத்தை எதிர்பார்க்கவேண்டும். முன்னேற்றத்தை, வெற்றியை எதிர்பார்க்கவேண்டும்.

மாருக எதைக் கண்டு பயப்படுகிருேமோ, எது நேரக் கூடாது என்று அஞ்சுகிருேமோ, அதுதானே நிகழ்ந்துவிடும். இது எப்படி நடக்கிறது? எண்ணம் ஒரு விதை. காற்றில் தூவப்படும் விதை. அது காற்றில் நம்மை அறியாது காரியங்களைச் செய்யத் துவங்குகிறது. அதன் பலன்களை நாம் உணருகிருேம்.

'இளம்பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டேனே யாருடனுவது ஓடிப் போய்விடுவாளோ?' என்று பயந்தார்

ஒரு மனிதர். அந்த எண்ணம் இதனுல் அந்தப் பெண்ணின் மனத்தில் இவரால் விதைக்கப்பட்டது. ஒருநாள் ஓடிப் போனுள்.

எதைக் கண்டு பயப்படுகிருேமோ அது நிகழும். ஆகவே மனத்தில் வேண்டாதவற்றைத் தவறியும் மனத்தில் கற்பனை செய்யாதீர்கள்! மனத்தில் வேண்டாத காரியங்களை மறந்தும் ஊறப் போடாதீர்கள்.

இதைப் போக்க என்ன செய்யலாம்? எளிதான வழி. எல்லாவற்றையும் உருவகப்படுத்துங்கள். வேண்டாத பயம் மனத்தில் எழுந்தவுடன் கடவுளைத் துணைக்குக் கூப்பிடுங்கள். கடவுள் நம்பிக்கை இல்லையானுல் உங்களது தைரியம மிகுந்த தந்தையையோ, தாயையோ நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு அருகில் நின்று துணை கொடுப்பதாக எண்ணுங்கள்.

அந்த வேண்டாத எண்ணத்தை நீங்களும், உங்கள் பெற்ருேரும் தீமூட்டி எரிப்பது போல, குழி தோண்டி புதைப் பதுபோல, அடித்து நொறுக்கிச் சிதைத்து சின்னுபின்னப் படுத்துவது போல மனத்தில் விவரியுங்கள்.

என் மனத்தில் அதுபோன்ற சமயங்களில் பாரதியாரின் கவிதை வரி ஒன்று மனத்தில் ஓடும். 'சுற்றி நில்லாதே போ பகையே, துள்ளி வருகுது வேல்!' என்று பாரதி பாடல் ஓடும். 'கல்கி' பத்திரிகை ஆரம்பித்த புதிதில் கல்கி இந்த வரிகளை மேலட்டைப்பட விளக்கமாகப் பிரசுரித்திருந்தார். அப்போது அது என் மனத்தில் கப்பென்று நிலைத்துவிட்டது. முருகனின் வேல் எதிரியைக் குத்திக் குதறிச் சின்னுபின்னப் படுத்தி அழித்து வருவதுபோல் ஒரு சூர சம்ஹாரத்தை மனத்தில் கற்பனை செய்து கொள்வேன். மனச்சிகிச்சை நிபுணர்கள் இதையே இப்போது 'Imagery Therapy' என்று கண்டுபிடித்திருக்கிருர்கள். நல்ல பலன் தருகிறது பயின்று பாருங்கள்.

*　　*　　*

மனித மனம் சதா ஓய்ச்சல் ஒழிவின்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டே இருப்பது ஏன்?

வி. சேக்முகமது, காரைக்கால்.

மூளையில் அணுக்கள் ஒருவித—அமைப்பில் அமைந்திருக்கும்போது அந்த அமைப்பில் ஒருவித சக்தி, ஜீவன் என்ற பெயரில் நுழையும்போது, மனித மனம் இயக்கத் துவங்குகிறது. இதற்குமேல் நம்மால் விளக்கம் தரமுடியவில்லை.

உயிரின் இ'''ற்கை, இயக்கம், துடிப்பு என்பது மட்டும் தான் புரிந்தது. அதற்குமேல் ஏதும் தெரியவில்லை.

உங்கள் கேள்வி என்னைச் சிந்திக்க வைத்தது. மூளையிலிருக்கும் மனம் சிந்திக்கிறது. அது எப்படிச் சிந்திக்கிறது, ஏன் சிந்திக்கிறது என்று நாம் ஆராய்கிறோம். அதையும் அந்த மூளையை வைத்துக்கொண்டு அதன் மூலமே ஆராய்கிறோம். வேடிக்கையாக இல்லை?

'இந்தியர்கள் பொதுவாகவே புலனுக்கப்பால் இருக்கும் விஷயங்களையும், வெறும் கருத்துக்களையும் ஆராய்பவர்கள்' என்ற ஒரு கருத்து வெளிநாட்டவர் மத்தியில் உண்டு. இது கீழை நாட்டு மக்கள் அனைவருக்கும் பொது. ஏன் என்ற விஷயத்தை விஞ்ஞானம் விளக்குவதில்லை. எப்படி என்பதைத்தான் விஞ்ஞானம் விளக்குகிறது. ஏன் என்ற கேள்விக்குத் தத்துவ ரீதியில்தான் பதில் காணமுடியும். மனித மனத்தின் இயல்பு இது, பிரபஞ்ச இயக்கத்தின் ஒரு பகுதி இது என்று சொல்லலாமா?

புத்தர்பிரான் கூறினார்: "அம்பு தாக்கிய நிலையில் கையில் அந்த அம்பை எடுத்துக்கொண்டு இது எந்தத் திசையிலிருந்து வந்தது, யார் எய்தது, கறுப்பனா, சிவப்பனா, குள்ளமானவனா, உயரமானவனா? என்றெல்லாம் கேட்பதில்லை. அம்பை எடுத்துவிட்டு மருந்து போட முயல்கிறோம்" என்று. அதேபோல நம்மிடம் மனிதமனம் தரப்பட்டிருக்கிறது.

மனம் ஒரு அற்புதமான கருவி. உலகில் எல்லாச் சாதனையையும் செய்ய உதவும் ஒரு அற்புதமான கருவி. ஆகவே அதை வைத்துக்கொண்டு நம் வாழ்க்கையை எப்படி உயர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். நாட்டு மக்களின் வாழ்க்கையை எப்படி உயர்த்த உபயோகிக்கவேண்டும் என்று எண்ணி உபயோகிப்பதே பலன் தரும்.

யாரோ நம் தலைக்குள் பத்திரமான இடத்தில் நம்மையும்—இவ்வுலகையும் இயக்கும் ஒரு கருவியை வைத்திருக்கிறார்கள். அதைச் சரியாக இயக்கக் கற்றுக்கொள்வோம். சேக் மகம்மது!

• • •

அவளை நான் மூன்று வருடமாக விரும்புகிறேன். அவளது துடிப்பும், கலகலப்பான பேச்சும், அவள் அடிக்கும் குட்டி லெக்சரும் என்னைக் கவர்ந்தன. கடந்த நான்கு மாதங்களாக அவள் என் பேச்சுக்கு அசைந்து கொடுக்கிறாள். அவளது தோழிகள் அவள் சம்மதிக்க மாட்டாள் என்று கூறுகிறார்கள். என்னவோ அவளை மறக்க இயலவில்லை. அவளை என் வழிக்குக் கொண்டுவர நான் என்ன செய்ய வேணடும்?

ஆர். டி. ஜி., மதுரை

ஐயா ஆர். டி. ஜி! என்ன, என்னைத் தூது போகச் சொல்லும் உத்தேசமா?

காதல் வயப்பட்ட நிலையில் உள்ள இளைஞனும் (கன்னியும்) கவிஞனும்தான் உலகில் கற்பனை மிகுந்தவர்கள் என்று படித்திருக்கிறேன். காதல் என்றால் ஊடல், பிணக்கு எல்லாம் சேர்ந்து கூடித்தான் வரும். உங்கள் மனத்தை ஓட விட்டீர்களானால் ஆயிரம் கற்பனைகள், வழிக்குக் கொண்டுவர யோசனைகள் உதயமாகும். இது நீங்கள் உங்கள் கற்பனையின் மூலமே முடிவு செய்து, வழி காண வேண்டிய பிரச்சினை.

மாருக, அந்தப் பெண்ணை அழைத்துக்கொண்டு ஒரு மன சிகிச்சை நிபுணரைப் போய்ப் பாருங்கள் என்று சொன்னால் எப்படி இருக்கும்? யோசித்துப் பாருங்கள்!

*   *   *

நான் ஒரு கல்லூரி மாணவன். நான் சில பெண்களுடன் தீய எண்ணமின்றி நட்புடன் பழகி வருகிறேன். அப்படி நட்புடன் இருந்த ஒருத்திமீது திடீரென்று எனக்குக் காதல் உண்டாயிற்று. அவளும் என்னுடன் பழகி வருகிருள். நான் என் காதலை வெளிப்படுத்துவதா, வேண்டாமா? என்று குழம்புகிறேன். காதலை வெளியிட்டால் எங்கே பேசாமல் இருந்து விடுவாளோ என்ற பயம். வெளியிடாமலிருக்கலாம் என்றுல் மனச் சுமையாயிருக்கிறது. தங்கள் ஆலோசனை என்ன?

ஜெ. கார்த்திக், வேலூர்.

அந்தப் பெண்ணின் நட்பு மட்டும் போதும் என்றுல் காதலை வெளியிடாதீர்கள். அந்தப் பெண்ணின் காதல்தான் அவசியம் என்று தீர்மானித்தால் நட்பைக் காட்டி பழகியது போதும். சுமுகமான நேரத்தில் இனிமையாகக் கேட்டு விடுங்கள்.

*   *   *

குறிப்பிட்ட டீன்-ஏஜில் மட்டும் மனம் சலனம் அடைவதும் பேதலிப்பதும் ஏன்?

மணியன் சங்கர், திருநெல்வேலி-7.

பிரபல நாவலாசிரியர்களையும், கவிஞர்களையும் நாட்டுக்கு அறிமுகமான அரசியல்வாதிகளையும் இது பற்றிக் கேட்டேன். அவர்கள் எல்லாம் வயது வந்தவர்கள். அவர்கள், 'டீன் ஏஜில் மட்டும்தான சலனம்?' என்று சிரிக்கிறுர்கள்!

சீரியஸாக டீன்-ஏஜில் உடல் வளர்ச்சியில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. செக்ஸ் ஹார்மோன்கள் அதிகம் சுரக்கின்றன. இந்த உடல் வளர்ச்சி மாற்றங்கள் உள்ளத்திலும் மாற்றங்களை, காதல்—காம உணர்வுகளை எழுப்புகின்றன. இந்த உணர்வினால்தான் இவ்வுலகம் ஜீவிக்கிறது. இல்லாவிட்டால் உலகமே இருந்திருக்காது.

* * *

32 வயது நிரம்பிய வாலிபனான எனக்கு இருக்கும் பிரச்சினைகள் விசித்திரமானவை. கடந்த இரண்டு வருடங்களாக நான் இலக்கியவாதிகள், கண்ணதாசனின் தத்துவப் புத்தகங்கள் மூலம் எவ்வளவோ திருந்தி இருக்கிறேன். இப்படிப் பிறரது சிந்தனைகள், வாழ்வின் அடிப்படையினைப் புரிந்துகொண்ட சிறந்த மனிதனாக ஒருவரை ஆக்கிவிடும் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?

ஏ. வி. கிருஷ்ணன், திருச்சி-19.

பிறரது உயர் சிந்தனைகளை வாழ்வில் எவ்வளவு தூரம் கடைப்பிடிக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது அது. ஒவ்வொரு காலத்திலும் மக்கள் தங்களுக்கு முன் வாழ்ந்தவர்களை முன்னுதாரணமாகக்கொண்டு அவர்கள் எழுதி வைத்துவிட்டுப்போன அறிவுக் கருவூலங்களை வாழ்வின் ஒளியாகக்கொண்டு வாழ்கின்றனர். நமது கடிகாரத்து மணியை, ரேடியோவில் மணிகேட்டுச் சரி செய்து கொள்வது போல, நல்லவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றிலிருந்தும்—சிந்தனைகளிலிருந்தும் நம் வாழ்வை நாம் சீர்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல புத்தகங்கள்—நல்ல நண்பர்கள்—நல்ல ஆசான்கள். இதிலென்ன சந்தேகம்?

* * *

அடிக்கடி கவலைகள் வருகின்றன. சில சமயங்களில் கோபமும் வருகிறது. இதைத் தவிர்க்க வழி என்ன?

ஆர். கே. சாமி, திருமங்கலம்.

நீங்கள் கேட்டிருப்பதைப் பார்த்தால் யாரோ 'தாயத்து' செய்து விற்பது போலவும் அவர்களின் விலாசம் என்னிடம் இருப்பதுபோலவும் இருக்கிறது.

கவலையோ, கோபமோ வராத மனிதன் யார்?

இப்படி விஷயங்களைப் பொதுப்படையாக எழுப்பினால் பயனில்லை. எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் எந்த விஷயத்திற்காகக் கவலை வருகிறது, எந்த விஷயத்தில் எந்த நேரத்தில் என்ன காரணத்திற்காகக் கோபம் வருகிறது? என்று நீங்கள் விஷயங்களைக் குறிப்பிட்டுக் கேள்விகளை எழுப்ப வேண்டும். அப்போதுதான் உண்மை புரியும்.

ஆங்கிலத்தில் 'How to Stop worrying & start living' என்று டேல் கார்னகியும் தமிழில் 'கவலைப்படாதே!' என்று அப்துல் ரகீமும் புத்தகம் எழுதி இருக்கிறார்கள். படித்துப் பாருங்கள்.

* * *

ஆசிரியைப் பயிற்சி பெற்று எட்டு ஆண்டுகளாகியும் வேலை கிடைக்காத அதிர்ஷ்டசாலி நான். பொருளாதார வசதி இல்லாத நான் உங்கள் கட்டுரைக்காகவே 'மயன்' வாங்கிப் படிக்கிறேன். தற்சமயம் நான் பெரும் சிக்கலில் மாட்டிக்கொண்டுள்ளேன்! இப்பிரச்சினையை இன்னும் ஒரு சில நாளில் தீர்க்க முடியாது போனால் உங்கள் ஆலோசனை தேவை.

வாசகர், விருதுநகர்.

அன்புடையீர்! பல மாதங்களாக உங்களிடமிருந்து கடிதம் வராததிலிருந்து உங்கள் பிரச்சினையை நீங்களே

தன்னம்பிக்கையுடன், தைரியத்துடன் சமாளித்து வெற்றி கண்டிருக்கிறீர்கள் என்று தெரிகிறது. உங்கள் தன்னம்பிக்கை வாழ்க! உங்கள் திறமை வளர்க!

• • •

பெண்களுக்கு மாதாந்திர உதிரப்போக்கு என்பது இயற்கையாக அமைந்தது. இதைத் தீண்டாமை என்று கூறி இதை ஒரு 'சோஷியல் டபூ'வாக ஆக்கி, மேற்படி பெண்ணிற்கும், சமுதாய வாழ்க்கைக்கும் பெரும் தொல்லை கொடுக்கின்றனர். இந்தியாவின் எழுபது கோடி பேரில் ஒரு சில லட்சம் பேர்கள் 'ஆசார' மாய் இருந்து கஷ்டப்படுவதால் ஏதேனும் பலன் உண்டா? இந்த வழக்கம் மிருகங்களில் உண்டா? வெளி நாடுகளில் எங்கேனும் கடைப்பிடிக்கிறார்களா? ஆசார ரீதியாக இதை அனுசரிக்க வேண்டுமா அல்லது வேண்டாமா?

எம். ஆர். எஸ், கம்பம்.

பெண்களுக்கு அந்த நாட்களில் ஓய்வு இருக்கவேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் அப்படி ஓர் 'ஆசாரம்' எழுந்திருக்க வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக, இன்று அதை நாம் தீண்டாமையாக மாற்றி இருக்கிறோம். தீண்டாமை, அறியாமை, தேவை இல்லாத ஒன்று.

மேனாட்டுப் பள்ளிக் கூடங்களில் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து உடலில்தோன்றும் மாறுபாடுகளைப்பற்றிச் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள் நமது நாட்டில் நாம் குழந்தைகளுக்கு இதை ஆரம்பக் காலத்திலிருந்து போதித்தோமானால், அவர்கள் நல்லவிதமாக வளரக்கூடும்.

'செக்ஸை' வைத்து வாழ்க்கை—திருமணபந்தம் துவங்குகிறது. ஆனால் நாமோ வாழ்வில் 'செக்ஸ்' இல்லை என்பது போல பாசாங்கு செய்து வாழ்ந்து வருகிறோம். இந்த

விஷயத்தில் நாம் 'ஹிப்பாகிரட்ஸ்'. உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுபவர்கள்; செய்பவர்கள்.

உடல் பாகுபாடு பற்றிய விஞ்ஞான அறிவு ஒன்றுதான் நமது மூடத்தனங்களைப் போக்க முடியும். இதுபற்றிய அறிவை நாம் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து பள்ளிகளில் போதிக்கத் துவங்குவோமா?

* * *

நான் பத்தாவது வகுப்பு படித்த காலத்திலிருந்து நாடகம் எழுதி வருகிறேன். எங்கள் ஊர் மாரியம்மன் திருவிழாவில் எனது நாடகம்தான் ஆண்டுதோறும் அரங்கேறும். இரவு பகல் எந்நேரமும் கற்பனையிலேயே காலங்கழிக்கிறேன். நான் ஏழை. நான் கேட்கும் உதவி ஒன்றே ஒன்றுதான். என்னைத் திரை உலகில் சேர்த்து விடுங்கள். மகேந்திரனுக்கு என்னை சிபாரிசு செய்யுங்கள்.

கார்த்திகேயன், நசியனூர்.

உங்கள் ஆர்வத்தைப் பாராட்டுகிறேன். உங்கள் கதைகளை நீங்கள் குறிப்பிடும் மகேந்திரனுக்கு அனுப்பிவையுங்கள். இல்லாவிட்டால் சென்னை வந்து ஒவ்வொரு சினிமாக் கம்பெனியாக ஏறி இறங்குங்கள். அல்லது சென்னையில் இருக்கும் ஏதாவது ஒரு நாடகக் குழுவிடம் உங்கள் நாடகத்தைக் கொடுத்து அரங்கேற்ற—நடிக்கச் செய்ய முடியுமா என்று பாருங்கள். ஸ்ரீதரும், பாலச்சந்தரும் சினிமாவுக்கு வருமுன் நாடகங்களை எழுதி அரங்கேற்றித்தான் திரை உலகில் அறிமுகம் பெற்றார்கள். சென்னையில் அரங்கேற்றும்போது அது நல்லதாய் இருந்தால், எப்படியாவது முக்கியமானவர்களது கவனத்தைக் கவரும். திரை அறிமுகம் கிடைக்கும்.

* * *

என் அத்தை மகன் பி.காம் பட்டதாரி. ஆனால் நானே அதிக அந்தஸ்திலுள்ள, இதைவிட அதிகம் படித்தவரை மணக்க விரும்புகிறேன். அவ்வளவு வசதி எனக்குண்டு. ஆனால் என் அத்தைமகனுக்கு வேறு இடத்தில் பெண் பார்க்கிறார்கள் என்று கேள்விப் படும் போது மனம் பதைக்கிறது. சொல்லப்போனால் எனக்கு ஸ்திர புத்தி கிடையாதோ என்று அஞ்சுகிறேன்.

எஸ், ஐ. கௌரி, சத்தியமங்கலம்.

உங்கள் கேள்வி உண்மையிலேயே சற்று சிரிப்பை உண்டாக்கியது. இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் யார் வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்தாலும் அவர்களும் உங்கள் நிலையில் நின்றுதான் மனம் பதைப்பார்கள்.

இது மனித இயல்பு. மனம் பதைக்கிறதே என்று அவசரப்பட்டு அத்தை மகனிடம் சென்று சரி சொல்லி விட முடியுமா?

அத்தை மகனைத் திருமணம் செய்து கொண்டால் வாழ்க்கை என்ன ஆகும் என்று தீவிரமாகச் சிந்தித்தீர்களானால் இந்தப் பயம் போகும். ஏன் அத்தை மகனை ஒதுக்குகிறீர்கள் என்ற காரண காரியங்களை ஆராயுங்கள். உங்கள் லட்சியம் என்ன என்று அத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். மனம் பதைப்பது அடங்கும். அத்தை மகனை விடப் பெரிய இடம் வேண்டும் என்ற உங்கள் முடிவே உங்கள் மன உறுதியைத்தான் பறை சாற்றுகிறது.

எனினும் ஒரே ஒரு சந்தேகம். படிப்பு, அந்தஸ்து என்ற இரண்டு அளவுகோல்களை வைத்துக் கொண்டு புதிய நபரைத் தேடுகிறீர்கள். உங்கள் அத்தை மகனை நிராகரிக்கிறீர்கள். மண வாழ்க்கை வெற்றி பெறுவதும், இனிமை தருவதும், வாழ்க்கைத் துணையாக அமைபவரின் குணங்களைப் பொறுத்தது. வாழ்வில் மனிதனுக்கு குணங்கள்தான்

முக்கியம். முன்னேறும் துடிப்பு, உழைக்கும் ஆர்வம்; புத்திசாலித்தனம், நியாயத்தில் ஈடுபாடு, பெருந்தன்மை, தியாகம் போன்ற பண்புகள் இவற்றுடன் அங்க அமைப்பு, லட்சணம், அழகு, படிப்பு, சுயகௌரவம் இருக்கின்றனவா என்று பார்க்க வேண்டும்.

மிகச் சிறிய அளவுகோலை கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். படிப்பு, அந்தஸ்து என்ற இவை இரண்டினுல் மட்டுமே பெறப்படும் மனிதர் போதுமான 'வாழ்க்கை உயரம்' கொண்டவராக இருப்பாரா என்பது பற்றி எனக்கொரு சந்தேகம்.

*　　　　*　　　　*

தியாகம்—விட்டுக் கொடுத்தல் இவைகள் மனித வாழ்வில் மேன்மையான குணங்கள் என்கின்றனர் அறிஞர்கள். நமக்கு உரிமையானதை, பாத்தியமானதை, தேவையானதை, நாம் அனுபவிக்கவேண்டிய சுகத்தை, மற்றவர்களுக்காக எதற்காக விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்? ஏன் தியாகம் செய்ய வேண்டும்?

நாகுவேலன், மதுரை–16.

வாழ்வில் பல நிலைகள் இருக்கின்றன. நமக்காக வாழ்வது ஒன்று. நமக்காகவும், பிறருக்காகவும் வாழ்வது ஒன்று. மகாத்மாகாந்தி தனக்காகவும் நாட்டுக்காகவும் வாழ்ந்தார். அத்தகைய மகான்களின் உயர் குணங்களால்தான் வாழ்க்கையும் உலகமும் மேன்மையுறுகின்றன. காந்தி தனக்காக மட்டுமே வாழ்வேன் என்று தீர்மானித்திருந்தாராஞல்...

நான் எனக்காக மட்டுமே வாழ்வேன் என்பவன் உலக நியதியை மறக்கிருன். இவ்வுலகம் ஒன்றுக்கொன்று உதவியாக வாழப் படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. புல்லும் பூண்டும் இல்லாவிட்டால் நமக்கு உறவேது? பிற மனிதர்களது உதவி இல்லாமல் நான் என் வாழ்வில் முன்னேறிவிட முடியுமா? எண்ணிப் பாருங்கள்!

பிறருக்குக் கொடுக்கும்போது, பிறருக்காகத் தியாகம் செய்யும்போது ஏற்படும் இன்பம்—ஏற்படும் நிறைவு இருக் கிறதே—அது அனுபவித்தால் மட்டுமே உணரக்கூடிய ஒரு செயல். உதாரணமாக, கணவன்-மனைவி வாழ்க்கையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காதலிக்கும் உடலுறவில் யார் அனுபவிக்கிறார்கள்? யார் கொடுக்கிறார்கள்? மனைவி கொடுக்கக் கொடுக்க, கணவன் கொடுக்கக் கொடுக்க இன்பம் கூடுகிறது.

அதே போன்றுதான், 'கொடுப்பது' 'தியாகம்' என்ற பண்புகளும்.

உயரிய பண்புகளால்தான் வாழ்க்கை உயர்கிறது. தெரியாமலா சொன்னார், செயிண்ட் பிரான்ஸிஸ் ஆப் அஸ்ஸிஸி என்ற மகான்? அவரது பொன் மொழிகள் எங்கா வது கிடைக்குமானால் வாங்கிக் கண்படும் இடத்தில் மாட்டி வையுங்கள்.

* * *

நகர வாழ்வில் பலவித கலகலப்பு சலசலப்புக்களுக் கிடையே வசித்து வந்த நான், கடந்த இரண்டாண்டு களாய் கிராமத்தில் வாழ்வதால், மன நிம்மதி இன்றித் தவிக்கிறேன். பலவித சௌகரியங்கள் கிராமத்தில் இருந்தும் அதை அனுபவிக்க இயலாத ஒரு சோகம் என்னை வாட்டுகிறது. புதிய சூழ்நிலைக்கு ஏற்றபடி எப்படி வாழ்வது? நான் இக் கிராமத்திற்கோ, நாட்டிற்கோ என்ன செய்ய முடியும்?

கே. எஸ். சுந்தரவல்லி, முத்தரசநல்லூர்.

பழகிய இடத்திலிருந்து புதிய இடத்திற்குப் போனால் நம் மனத்தில் ஒரு வகை அச்சம் எழும். நாம் பத்திரமாக இல்லாதது போல ஒரு பயம் ஏற்படும். அத்துடன் புதிய

நண்பர்களைப் பெற நாளாகும். பழைய உறவுகளும் நண்பர்களும் இல்லாதது வாழ்க்கையை வறட்சி ஆக்கும்.

ஜேம்ஸ் ஆலன் என்ற தத்துவ ஞானி நாம் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக, அனுபவத்திற்காகத்தான் நாம் இருக்கும் இடத்திலேயே இருக்கிறோம் என்று எழுதுகிறார்.

கிராமச் சூழ்நிலையிலுள்ள அமைதி, உண்மை, மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் காட்டும் பரிவு இவற்றை எண்ணிப் பாருங்கள். இயற்கையின் சூழ்நிலையை ரசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களது பழைய நகரத்திற்கு அடிக்கடி சென்று வாருங்கள். பழைய நண்பர்களுடன் கடிதம் மூலம் உறவாடுங்கள்.

கிராம வாழ்க்கையைப் பயன்படுத்தி கிராம மக்களுடன் அவர்கள் நிலையில் பழகக் முயலுங்கள். அவர்களுக்குள்ள பிரச்சினைகளை ஆராயுங்கள். வீட்டில் இருக்கும் பெண்மணிகளுக்கு ஒரு பள்ளி, ஒரு தொழில், ஒற்றுமை உணர்வை ஊட்டும் ஒரு சங்கம், குழந்தைகளின் கலையுணர்வை எழுப்ப ஓர் அமைப்பு, பாங்குகளில் எப்படிப் பணம் பெறுவது என்பதில் உதவி, நோயுள்ளவர்களை உடனடியாக மருத்துவ மனைக்கு அனுப்புதல் என்று பல வகைகளில் நீங்கள் உதவலாம். ஆர்வமும் கற்பனையும்தான் தேவை.

ஜேம்ஸ் ஆலன் கூறுவது உண்மையானால் உங்கள் கிராமத்திலே ஓர் அன்னை தெரிசா தோன்றக்கூடும். உங்களால் முடியாததல்ல; இறங்குங்கள்!

*　　　*　　　*

நான் எம். ஏ. படித்தவன். தற்போது நான் வீட்டில் விவசாயம் செய்துகொண்டு இருக்கிறேன். ஐ. ஏ. எஸ். பரீட்சை எழுதி பாஸ் செய்து கலெக்டர்

ஆகவேண்டுமென்ற எண்ணம் என்னை ஆட்டிப் படைக்கிறது. இதனால் நிம்மதி இழக்கிறேன்.

பா. விநாயகம், வெள்ளூர்.

உங்கள் உள் மனம் சொல்வதை என்றும் கவனித்துச் செய்யுங்கள். அப்படிப்பட்ட எண்ணம் உங்களை ஆட்டிப் படைத்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? முயற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வுளவுதானே? லைப்ரரிக்குச் சென்று ஐ. ஏ. எஸ். பரீட்சைச்கான புத்தகங்களை எடுத்து வாருங்கள். படியுங்கள். பரீட்சைக்குப் பணம் கட்டி எழுதுங்கள்.

முயற்சி செய்யாமல் சும்மா, 'நான் என்ன செய்வேன்?' என்றால் எப்படி? பெரும்பாலான மக்களின் பிரச்சினை ஆசைப்படுவதோடு முடிந்து விட்டது என்று எண்ணுவது தான். ஆசை ஒரு விதை. நாம்தான் அதை நல்ல மண்ணில் விதைத்து, தண்ணீர் ஊற்றி, ஈரம் காப்பாற்றி, சூரிய ஒளி தந்து களை எடுத்து வளர்க்க வேண்டும். ஆசை விரட்டுவது நல்லது. அடைய வழி, செயல்படுவதுதான்!

* * *

நான் ஒரு பெண்ணை வெகு காலமாக விரும்பி வருகிறேன். அவள் ஏற்கெனவே மணமாகி கணவனை விட்டுப் பிரிந்தவள். அவளிடம் என் விருப்பத்தைத் தெரியப்படுத்திய போது, 'இப்படி ஒரு ஆசையை உங்கள் மனத்தில் எப்படித்தான் வளர்த்துக் கொண்டீர்களோ... உங்கள் மன வேதனைக்கு நான் காரணமாகி விட்டேனே!' என்று வருந்துகிறாள். மேலும் அவள் 'நீங்கள் புதிய வாழ்க்கை வாழப் போகிறவர்' என்கிறாள்.

என்னுடைய விருப்பம் எல்லாம், அவள் தனக்கு ஒரு நல்லவாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும், இல்லையேல் அவளுக்காக வாழ நான் காத்திருக்கிறேன் என்பதுதான். அவளுடன் ஒரு நாள் வாழ்ந்தால்கூட

அவள் நினைப்புடன் வாழ்நாள் முழுவதும் வாழ்ந்து விடுவேன். அவளது நிலையால் என்னால் எந்தவித முடிவுக்கும் வர முடியவில்லை...

மதியழகன், காரைக்குடி.

அவளது முன்னாளைய கணவன்—அந்த உறவு எல்லாம் மீண்டும் துளிர்க்க வழி இருக்கிறதா, அதனால்தான் மறுக்கிறாளா? இதை முதலில் பூரணமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். திருமணமாகாத இளைஞனைத் திருமணமான ஒரு பெண் கவர்ந்து தன்வசப்படுத்துவது என்பது பெண்ணுக்குப் பெரிய குற்ற உணர்வைக் கொடுக்கிற விஷயமாகும். தன் வாலிபத்தைக் காட்டி உங்களை ஏமாற்றி வசியம் செய்துவிட்ட ஓர் உணர்வு அவளை ஓரளவு வாட்டும் இதுவன்றி, சமுதாயம் எப்படி நோக்கும் என்ற பயமும் கூச்சமும் வேறு இருக்கும்.

இன்று உங்கள் கண்களுக்கு அந்தப் பெண் தோன்றுகிறாற் போல ஒரு பத்தாண்டுகள் கழித்துத் தோன்றாது. வயது, வேறுபாடு காட்டும். நீங்களும் ஏதோ ஏமாற்றப் பட்டது போல் பின்னால் உணரலாம். இதைப்பற்றி எல்லாம் தீவிரமாகச் சிந்தித்து அதற்குப்பின் முடிவெடுப்பீர்களானால் நல்லது. திருமணம் செய்து கொண்டால் பழைய வாழ்க்கையைப்பற்றி ஒரு கணமும் எண்ணாத ஒரு நல்ல மனப்பான்மை உங்களுக்கு வேண்டும்.

இது தவறல்ல. உங்கள் அன்பு தூய்மையானதாக இருக்கும்போது அந்தப் பெண் அதை ஏற்கக்கூடும். எட்டாம் எட்வர்டு என்ற பிரிட்டிஷ் இளவரசன், மிஸஸ் சிம்சன் என்ற அழகிய—திருமணமான ஒரு பெண்ணைக் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டார். சந்தோஷமாக வாழ்ந்தார். ஆனால் பிரிட்டிஷ் மந்திரிசபை மிஸஸ் சிம்சன் ஏற்கெனவே திருமணமானவர் என்பதைக் காரணம் காட்டி மகுடத்தை அவரிடமிருந்து பறித்தது. அது அந்தக் காலம்.

*   *   *

தங்கள் கட்டுரைகள் எனக்கு நிறைய தன்னம்பிக்கை ஊட்டுகின்றன. ஆனால் மறுநாளே என் மனம் ஊசலாட ஆரம்பிக்கும்; பலமிழக்க ஆரம்பிக்கும். என்ன செய்வது?

பி. ராமசாமி, அந்தியூர்.

ஒரு கட்டுரையைப் படித்த மாத்திரத்தில் அது தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்துவிடும் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். கட்டுரைகளின் எண்ணங்களில் ஈடுபட்டு நீங்கள் அதன்படி நடக்க முயன்று பார்க்காதவரை கட்டுரை அது பிரசுரமான தாளுக்குத்தான் சொந்தம். தைரியம் கடையில் வாங்கும் பொருளல்ல. கடையில் வாங்கும் அரிசி சாதமாகி உடம்பில் எப்படி நமது 'திசு'க்களாக மாறுகிறதோ அதே போல கட்டுரையில் காணப்படும் எண்ணங்கள் உங்கள் உள்ளத்தில் ஒன்றி, உங்களின் மனப்பகுதியாக மாற வேண்டும். அப்போதுதான் பயன் தரும்.

* * *

பிற்பட்டவர்களுக்கே அதிக முக்கியத்துவம் தந்து வரும் மத்திய—மாநில அரசுகளின் கொள்கைகளால் என்போன்ற முற்பட்ட வகுப்பில் பிறந்து முதல் வகுப்பில் தேறிய பட்டதாரிகளின் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்? சிலசமயம் முற்படுத்தப்பட்ட வகுப்பில் பிறந்ததே தவறு என்று மனம் எண்ணுகிறது.

ஆர். வி. பிரசாத், மதுரை–16.

நீங்கள் உங்களைப்பற்றி அனுதாபப்படக் கூடாது. சமூகம் முன்பு செய்த கொடுமைகளின் விளைவாக சில சமூகம் பிற்பட்டு நின்றுவிட்டது. இன்று அந்தத் தவறை உணர்ந்து அவர்கள் முன்வர சில உதவி செய்கிறோம்.

யுத்த களத்தில் ராணுவத் தலைவன் அடிபட்டுக் கிடக்கிறான். அவனுக்கென்று தண்ணீர் கொண்டு வருகிறார்கள்.

அதோ அங்கே உயிர் போகும் நிலையில் ஒரு சிப்பாய் 'தண்ணீர்! தண்ணீர்!' என்று குரல் கொடுக்கிறான். உடனே ராணுவத் தலைவன் தனக்கு வந்த தண்ணீரைத் தான் குடிக்காமல் அவனுக்குக் கொடுக்குமாறு பணிக்கிறார். அதுதான் தியாகம்.

அந்தத் தியாக உள்ளம்—நியாய உள்ளம்—நமக்குத் தேவை இப்போது.

'என் வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுகிறதே!' என்கிறீர்கள். உலகில் முன்னேறிய மக்கள், நாட்டின் தலைவராய் உயர்ந்தவர்கள், நாட்டின் பெருந் தொழிலதிபராக மலர்ந்தவர்கள், கலை—விஞ்ஞான உலகில் திகழ்ந்தவர்கள் என்று பலருடைய வாழ்க்கையையும் ஆராய்ந்து பாருங்கள். எந்தப் பாதுகாப்பு அவர்களுக்கு இருந்தது? யார் அவர்களுக்கு வெள்ளித் தட்டில் இடம் ஒதுக்கிக் கொடுத்தார்கள்?

ஓர் அனந்தராம கிருஷ்ணன் தொழிலதிபராகவில்லையா? ஒரு ராஜாஜி கவர்னர் ஜெனரலாகவில்லையா? ஒரு பத்மா சுப்பிரமணியம் நாட்டிய திலகமாகவில்லையா? எங்கே இருந்தது பாதுகாப்பு? யார் அவர்களுக்குச் சலுகை காட்டினார்கள்?

திறமை ஒன்றுதானே அவர்களது திறவுகோல்...

உலகம் பரந்தது. முன்னேறும் துடிப்பு இருக்கும் வரை யாரும் உங்களை நிறுத்திவிட முடியாது!

* • •

நான் படித்துக்கொண்டு இருப்பேன். ஆனால் என் உள்மனம் அதில் கவனம் செலுத்தாது; மனத்தில் பாடம் பதியாது. நான் விசைத்தறியில் வேலை செய்யும் ஒரு தொழிலாளி. என் மனம் அதில் ஈடுபடாது. இதனால்

தறியில் கோளாறு ஏற்படும். என் மனம் ஒரே நிலையாக நிற்க முடியவில்லையே, என்ன செய்யலாம்?

லெட்சுமணன், கடையநல்லூர்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். தியானம் செய்வது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் நல்ல பயிற்சி. நமது ஊரில் மகரிஷி மகேஷ் யோகியின் தியானப் பயிற்சி முறையைப் பல இடங்களில் சொல்லித் தருகிறார்கள். இது ஓர் அருமையான பயிற்சி. ஊரில் விசாரியுங்கள்.

ஒரு கைவிளக்கை இருளான அறையின் ஒரு மூலையில் ஏற்றி வைத்துவிட்டுக் கவனமாக அதையே நோக்கிக் கொண்டிருங்கள். தினம் இப்படிப் பத்து நிமிடம், இருபது நிமிடம், அந்த ஒளித் தீபத்தை மனக்கற்பனையில் கொண்டு வாருங்கள்.

சில விநாடி கழித்து மனம் பல விஷயங்களுக்குத் தாவக் கூடும். ஆனால் அதைக் கண்டிக்காது, கோபப்படாது, மனத்தை மீண்டும் மீண்டும் தீப ஒளியில் நிறுத்துங்கள். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த இது நல்ல பயிற்சியாகும்.

பட்டினத்தார் பாடுகிறார்: 'கந்துக் மதக்கரியை (யானையை)வசமாய் அடக்கலாம். கரடி வெம்புலி வாயையும் கட்டலாம். சிந்தையை அடக்கியே சும்மா இருக்கின்ற திறம் அரிது' என்று. மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துவது எல்லாருக் கும் கஷ்டமான காரியம்தான். ஆனால் முடியாததல்ல; முயலுங்கள்.

• • •

எனக்கு வயது 22. கல்லூரியில் மூன்றுமாண்டு படித்து வருகிறேன். என்னுடைய பக்கத்து வீட்டில் பிளஸ் டூ படிக்கும் ஒரு பெண் வசிக்கிறாள். அவளுடைய ஒவ்வொரு செயலும் ஒவ்வொரு பார்வையும் என்னை

விரும்புவதாகவே தோன்றுகிறது. என் மனத்தில் உள்ளதை அவளிடம் சொல்லிவிடலாமா? என்று நினைக்கிறேன். உள்ளூர பயமும் உள்ளது. இதற்கு முன் இத்தகைய காரியத்தைச் செய்யாதவன் நான். ஆதலால் ஒரு வழி கூறவும்.

ராஜேந்திரகுமார், சென்னை.

காதலைத் தெரிவிக்கக் கட்டுரையா எழுதிக் கொண்டு போய் கொடுப்பார்கள்? அல்லது சோதிடர் வீட்டுக்கா போய்க் கொண்டிருப்பார்கள்? என்ன சுவாமி இது?

* * *

நான் ஒரு பட்டதாரி. நல்ல வேலையில் இருக்கிறேன். ஆனாலும் எனக்கு சில பாவனைகள் உண்டு. அதைப் பிறர் கவனிக்கிறார்களோ என்ற பயமும் உண்டு. அதனாலேயே ஒரு தாழ்வுணர்ச்சி வளர்ந்து விட்டது. இதிலிருந்து எப்படி விடுபடலாம்?

பி. சுந்தரேசன், திருவிடைமருதூர்.

நீங்கள் உங்களை மிகத்தாழ்வாக நினைக்கிறீர்கள். அதுவே உங்களுடைய பயத்துக்கு அடிப்படை. உங்களுடைய பண்புகளை நீங்கள் மதிப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு மிகக் குறைவாகவே மார்க்கு போட்டுக்கொள்ளுங்கள். அப்போது என்ன தோன்றும்? 'சரி, விடு! எனக்கு இவ்வளவுதான்! அப்புறம்?' என்ற மனப்பான்மை உண்டாகி விடும். கூடவே 'இனி நான் பிறர் என்னைத் தாழ்வாக நினைப்பதை லட்சியம் செய்யப் போவதில்லை!' என்ற துணிச்சலான மனநிலையும் பிறந்துவிடும். 'பிறர் என்னை விடப் பிரமாதமானவர்கள் இல்லை!' என்று நினைக்கும் தைரியமும் உண்டாகிவிடும். இது உங்கள் மனவளர்ச்சிக்கு நல்லது. ஆகவே இப்படி மனத்திலேயே கடைசிவரை

விரட்டவிடுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு தெம்பு பிறந்துவிடும் வெற்றிலை போடும்போது ஓர் உற்சாகம் பிறப்பதைப்போல, சிகரெட் புகைக்கும்போது ஒரு கம்பீரம் தோன்றுவதைப் போல, உங்கள் பாவனைகளும் உங்கள் பர்ஸனலிட்டிக்கு ஓர் உருவமும், மெருகும் தந்துவிடும். உங்களுக்கு உங்களிடமே முழு நம்பிக்கை தோன்றிவிடும்.

* * *

சென்ற நவம்பர் 7, 1977-ல் எனக்கு ஒரு விதவை யுடன் அசந்தர்ப்பவிதமாகத் தொடர்பு ஏற்பட்டது. கடந்த ஒரு வருடமாக எங்களுக்குள் எந்தவிதத் தொடர் பும் இல்லை. இதில் பிரச்சினை என்னவென்றால், அந்தப் பெண்ணிற்கு ஓர் அழகிய மகள் உண்டு. அந்த அழகிக் கும் எனக்கும் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே மானசீக மாகக் காதல் உண்டு. அவளுடைய தாய்க்கும் எனக்கும் உள்ள தொடர்பு அவளுக்குத் தெரியும்.

நானோ இலை மறை காயாக நாம் திருமணத்திற்கு லாயக்கற்றவர்கள் என்று கூறினேன்; அவள் ஏற்க வில்லை. அவள் தாயோ எங்களைத் திருமணத்தில் இணைத்து விட்டால் பல வகையில் தனக்கு லாபம் என்று கருதுகிறாள்.

என் மனம் குழம்புகின்றது. ‘உலகில் ஆண்–பெண் இனம் இரண்டுதானே? மற்ற திருமண சட்டதிட்டங் கள் எல்லாம் மனிதன் உருவாக்கியதுதானே? அச் சட்டங்களை ஏன் தூக்கி எறியக் கூடாது?’ என்ற எண்ணம் என்னுள் கனன்று கொண்டிருக்கிறது.

அவள் அம்மா எங்கள் வாழ்க்கையில் நாளை குறுக் கிட்டால்? அந்தப் பெண் இதனால் என்னை மதிக்காமல்

நடந்து கொண்டால்? இந்தக் கேள்விகள் என்னை வாட்டுகின்றன.

இ. இளைஞன், கோடைஹில்ஸ்.

உங்கள் வாழ்க்கையை நாவலாக எழுதி, சினிமாவாக எடுத்திருக்கிறார்கள். படத்தின் பெயர் (Graduate) கிராஜு வேட். சமயம் கிடைத்தால் அந்தப் புத்தகத்தைப் படியுங்கள். சினிமா அங்கு வந்தால் பாருங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் எதிர்கால மாமியாரின் உறவுகளி லிருந்து உள்ளத்தாலும் உடலாலும் மட்டுமல்ல, தொலை வாலும் விடுபடும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியுமென்றால் உங்களது மானசிகக் காதலை நினைவாக்க முடியும். அதில் உங்களுக்கு உறுதி இல்லாதபோது உங்கள் வாழ்க்கை ரசாபாசமாகத் துவங்கி, ஊர் சிரிப்பதில் முடியும். 'உலகில் ஆண்-பெண் இனம் இரண்டுதான். திருமணச் சட்டங்கள் மனிதன் உண்டு பண்ணியவைதான்' என்றாலும் மனித வாழ்வில்—உறவில்—சில நியதிகள் இருக்கின்றன. அவற்றை மீறும்போது பலன் நாம் விரும்புவதற்கு எதிராகக் கைமேல் கிடைக்கும். கவனமாக, ஆய்ந்து செயல்படுங்கள்.

*　　*　　*

எனக்குக் கதை எழுத வேண்டும் என்ற ஆசை நெடு நாட்களாய் உண்டு. சமீபத்தில் நாவல் ஒன்றை எழுதி முடித்தேன். அனுப்பினால் பிரசுரிப்பீர்களா?

மருதுமாறன், பள்ளப்பட்டி.

இப்படி நிறையப் பேர்—ஏராளமான இளம் எழுத் தாளர்கள் — 'பிரசுரிப்பீர்களா? பிரசுரிப்பீர்களா அனுப் பினால்?' என்று கேட்டு எழுதியிருக்கிறார்கள். நான் அவர் களுக்கு ஒரு சிறு யோசனை சொல்வேன்.

முதலில் உங்கள் ஊர் புரோகிதரிடம் சென்று நாள் பாருங்கள்; பின் உள்ளூர் மேளத்திற்குச் சொல்லி வையுங்கள்

பின் தூப-தீப ஆராதனை செய்யுங்கள்; அதற்குப்பின் சீட்டில் எழுதி ஆரூடம் போட்டுப் பாருங்கள்! அதற்குப்பின்...

ஒரு சந்தேகம்.

நீங்கள் அனுப்பாமல் கதை எப்படிப் பிரசுரமாகும்? எழுத்தாளனாக விரும்பினால் பகவத் கீதையில் சொல்லி இருப்பதுபோல பலனை எதிர்பாராது கடமையைச் செய்து கொண்டே இருங்கள். பிரசுரிக்கப்படுகிறதா, இல்லையா என்று கவலைப்படாமல் எழுதி அனுப்பிக்கொண்டே இருங்கள்.

• • •

நான் ஒரு பி. காம். பட்டதாரி. மூன்றாண்டுகளாக வேலை இல்லாமல் இருக்கிறேன். 'தொழில் தொடங்கினால் என்ன' என்று மனதில் கேள்வி எழுகிறது. ஆனால் அனுபவம் இல்லாததால் தயக்கமாக இருக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

எஸ். ஜானகிராமன், பெங்களூர்-3.

எந்தத் தொழில் நல்ல லாபம் தருமோ, எந்தத் தொழில் பொருட்கள் நன்கு விற்பனை ஆகுமோ, எங்கு அது தேவையோ—அப்படிப்பட்ட ஒரு தொழிலைத் துவங்குங்கள். உங்கள் தயக்கம் எனக்குப் புரிகிறது.

வெறும் ஆசைப்பட்டு எந்தக் காரியமும் நடப்பதில்லை. முதலில்—காரியத்தைத் துவங்க முன் வரவேண்டும். உங்களது தீர்மானம் எல்லா வழிகளிலும் நல்ல தீர்மானம் என்று தெரிந்தவுடன் காரியத்தில் இறங்கவேண்டும். பொதுவாக நமது ஊரில் ஆசைப்படும் மனிதர்களும், பேசும் மனிதர்களுமே அதிகமாயிருக்கிறார்கள். வெற்றியோ தோல்வியோ, லாபமோ நஷ்டமோ, வந்தால் பரவாயில்லை என்று துணிந்து தொழில் துவங்குபவர்கள் குறைவு. ஒரு காரியத்தைத் துவங்காதபோது எப்படிப் பலன் இல்லை என்று குறைப்பட முடியும்?

தயங்காதீர்கள்! ஆராய்ந்து நல்ல தொழிலைத் துவங்குங்கள். வெற்றி உங்களுக்கே! காதோடு ஒரு வார்த்தை: 'மயனை' வீட்டில் படிக்கக் கொடுங்கள். அதைப் பார்த்த பிறகு, படித்த பிறகு உங்களைத் திட்ட மாட்டார்கள். தன்னம்பிக்கை கொடுக்கும் ஒரு சொல், உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்கும். அதற்கு விலை ஏது?

* * *

நான் குள்ளமாக இருக்கிறேன். அதனால் எனக்கு ஒரு தாழ்வுணர்ச்சி இருக்கிறது. பள்ளிக்கூடத்திலும் விளையாட்டு மைதானத்திலும் நண்பர்களிடமிருந்து ஒதுங்க நினைக்கிறேன். இதை எப்படி வென்று நான் தன்னம்பிக்கை பெறமுடியும்?

கே. விஸ்வநாதன், சென்னை–4

சிலர் எப்போதும் தங்களுடைய குறையையே எண்ணிக் கொண்டிருப்பார்கள். 'நான் கறுப்பாக இருக்கிறேனே? எனக்குக் கூந்தல் வளர்ச்சி போதவில்லையே?' இப்படிப் பல பெண்கள் ஏங்குவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். சொல்லப்போனால் அவர்களுக்குத் தங்கள் மீதே கோபம்கூட உண்டாகும்.

ஆனால் இதைத் தகுந்த மனப் பக்குவத்துடன் சமாளிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். எனது நண்பர் ஒருவர் தனது மகளைப் பார்த்து, "நீ குள்ளமாக இருக்கிறாயே?" என்று பரிகாசம் செய்தார். "அப்பா! இது பாரம்பரியமாக வரும் பண்புதானே? உங்களிடமிருந்துதானே நான் இதைப் பெற்றுக்கொண்டேன்?" என்று பதிலுக்குப் பரிகாசம் செய்து விட்டாள் அந்தப் பெண்!

சில குறைகளை நாம் திருத்திக்கொள்ளலாம். சிலவற்றைத் திருத்திக்கொள்ள முடியாது. முகத்தில் மூக்கு சரியாக இல்லை என்றால், 'காஸ்மெடிக் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி'

செய்பவரிடம் போய் அதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரி செய்து கொள்ளலாம். பல் வரிசை சரியாக இல்லை என்றால், 'ஆர்த்தோடென்டிஸ்ட்' ஒருவரிடம் போய் அதை வரிசையாகச் சரிப்படுத்தி அமைத்துக் கொள்ளலாம். தொந்தி விழுந்திருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்து அதைச் சீர்செய்து விடலாம்.

ஆனால் நிறம் கறுப்பு என்றாலோ, குள்ளமாக இருக்கிறோம் என்றாலோ எப்படிச் சரி செய்துகொள்ள முடியும்? அதற்குத் தகுந்த உடை அணியலாம். உங்கள் புத்திசாலித்தனத்தால் நயமாகப் பேசிப் பழகி, இந்தக் குறை வெளியே தெரியாமல் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். 'அது அப்படித்தான் இருக்கும். அதை வைத்துக்கொண்டு சாமர்த்தியமாகத் திருப்தியுடன் வாழ வேண்டியதுதான்!' என்ற மனப்பான்மையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

'திருத்தக் கூடியவற்றைத் திருத்தும் தைரியத்தை எனக்குக் கொடு. திருத்த முடியாதவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை எனக்குக் கொடு. இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் அறிவையும் எனக்கு அருள்!' இப்படி ஓர் அருமையான வாசகம் இருக்கிறது. இதை எழுதி கண்ணாடியிட்டு உங்கள் அறையில் மாட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தினமும் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது இதை ஒரு முறை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் உள்ளத்திற்குத் தெம்பையும் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும்.

* * *

நான் எப்போதும் பிறருக்கு நன்மையையே செய்கிறேன். ஆயினும் சிலசமயம் என்னையறியாமல் அவர்களுக்குச் சங்கடம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதனால் வீட்டிலும் அலுவலகத்திலும் எனக்கு இடர்கள் உண்டாகின்றன. என்னுடைய விதிவசம் ஏன் இப்படி இருக்க

வேண்டும்? என்னுடைய நல்லெண்ணத்துக்கு நான் ஏன் பாராட்டுக்களைப் பெறக் கூடாது?

வி. மாலதி, கோவை.

நீங்கள் செய்யாத தவறுக்கு மன்னிப்புக் கேட்கும் மன நிலையை வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள்! அது ஆரோக்கிய மானது அல்ல. 'என்னால்தான் உங்களுக்கு இப்படி வந்தது!' என்றோ, 'அப்படி இல்லை. இது என் தலைவிதி. எய்த வனிருக்க அம்பை நோவதேன்? உங்களிடம் தவறு இல்லை?' என்று அவர் திருப்பிச் சொல்வதனாலும் ஆகப்போவது ஒன்றும் இல்லை. உண்மை நிலையை மறைத்து விளையாடும் இந்தப் போலி விளையாட்டு மனத்துக்கு உகந்தது அல்ல.

பிறரது அதிருப்தி என்பது பாராட்டின் மறுபக்கம். அது நமது தனித் தன்மையைப் பறித்து விடுவதாக நாம் எண்ணக் கூடாது. பிறர் புகழ்வதை எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறோமோ, அதேபோல அவர்கள் இகழ்வதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பாங்கை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் இல்லா விட்டால் நம்மை ஆட்டுவிக்கும் சூத்திரக் கயிறு பிறர் கைக்குப் போய்விடும், நாம் ஆட்டுவிக்கப்படுவோம்.

'என்னுடைய விதிவசம்!' என்று சொல்லாதீர்கள். 'நான் துரதிருஷ்டசாலி!' என்றோ, 'நான் கஷ்டப்பட ஜென்மம் எடுத்தேன். அனுபவித்துத்தானே ஆகவேண்டும்?' என்றோ பல விதங்களில் தம்மையே நொந்து, தமக்கு முத்திரை குத்திக் கொள்வது, நம்மில் பலருக்கு வழக்கமாக இருக்கிறது. இவர்கள் தம்மைத்தாமே பரிதாபச் சின்னமாக ஆக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

சில தோல்விகளின் பலனாகவோ, சில குறைபாடுகளி னாலோ பிறர் பாராட்டைப் பெறாததினாலோ...இப்படி ஒரு சுமையை அவர்கள் தங்கள்மீது தாமே ஏற்றிக் கொள் கிறார்கள். ஏதோ கடவுள் கஷ்டங்களை அள்ளிக் கொடுக்கத் தங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தது போல எண்ணிக் கொள்

கிறார்கள். தங்கள் முயற்சியில் வெற்றி பெறுவதும், அதற்குரிய தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதும், ஊக்கத்துடன் முனைந்து ஈடுபடுவதும் அவர்கள் கையிலேயேதான் இருக்கிறது. கடவுள் என்ன செய்வார் பாவம்!

*   *   *

நான் செய்த தவறை என்னால் மறக்க முடியவில்லை. இதற்கு என்ன பிராயசித்தம் செய்யலாம்? இதிலிருந்து மீள்வது எப்படி? இதைப்போல நான் அடிக்கடி நினைத்துக் கொள்கிறேன். இந்தக் குற்ற உணர்விலிருந்து என்னை விடுவித்துக் கொள்வது எப்படி?

பி. சாந்தகுமாரி, உதகமண்டலம்

குற்ற உணர்வுகளும் அதைச் சார்ந்த கவலைகளும் நம்மை முடமாக்கிவிடுகின்றன. நமது சக்தியை அவை வடித்துவிடுகின்றன. நமது எண்ணங்கள் இதனால் சுதந்திரம் இழந்து விடுகின்றன. சிறிது நேர வருத்தத்திலிருந்து சித்த பேதம் வரை இதனால் ஏற்படக்கூடும். பழைய சம்பவங்களை நினைப்பது தவறு. அதிலிருந்து 'நான் இனி இப்படி நடந்து கொள்வேன்!' என்று பாடங்கற்றுக் கொள்வதுதான் சரி. அதுதான் வளர்ச்சியை அளிக்கும். சும்மா உட்கார்ந்து வருந்துவது கெடுதல் செய்யும். அது பயனில்லாதது.

குழந்தைகளைக் கண்டிக்கப் பெற்றோர் அவர்கள்மீது குற்ற உணர்வைச் சுமத்துகிறார்கள். அந்தக் குற்ற உணர்வை ஒரு கருவியாக உபயோகித்து ஆட்டிப் படைக்க முயலுகிறார்கள். நிர்வாண நிலையில் தன்னைத்தானே முதல் முறையாகப் பார்த்துக் கொள்ளும்போது குற்ற உணர்வுதான் உண்டாகும். ஆனால் அந்த இளமையும், பூரிப்பும் நம் சந்தோஷத்துக்கு ஆதாரமானவை என்று எண்ணிப் பாருங்கள். அதில்

பாவம் இருப்பதாக நினைக்கும் நினைப்பைக் கைவிடுங்கள். குற்ற உணர்வு தீர்ந்துபோகும்.

குற்ற உணர்வுகள் நம்மை வடித்துவிடும் நோய்நிலை. அவற்றைப் பிறர் நம்மிடம் உண்டு பண்ண விரும்பினால், நாம் சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். நாமே அது உண்டாகக் காரணமானால், அதற்கு ஒரு முழுக்குப் போட்டு, மறந்து நம்மைத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

* * *

என்னுடைய நண்பர்களுடன் விவாதம் செய்யும் போது நான் என்னை மறந்துவிடுகிறேன். என்னுடைய பேச்சு நிலை தவறிவிடுகிறது. பிறர் சொல்லும் சுடு சொற்களையும் என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடிவதில்லை. இதற்கு என்ன செய்வது?

கே. சுகுமாரன், கோயம்பத்தூர்.

பிறர் ஆமோதிப்பதையோ, பாராட்டுவதையோ, அலட்சியம் செய்வதையோ, புகழுவதையோ நீங்கள் பொருட்படுத்தக்கூடாது. நம்முடைய கொள்கைகளை நழுவாமல் கடைப்பிடித்தால் பெயரும் புகழும் பூனை வால் போலப் பின் தொடரும்.

விவாதம் செய்யும்போது கோபத்திற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. கோபம் வந்தால் தெளிவு போய்விடும். உங்களையே நீங்கள் மறந்து விடுவீர்கள். தாழ்ந்த குரலில் நிதானமாக விவாதம் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நிலை தவற மாட்டீர்கள்.

விவாதங்களை வெற்றிகரமாகச் சமாளிப்பது எப்படி? மனசிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறும் சிலவழிகள் இவை:

நீங்கள் கோபமடைந்திருக்கிறீர்கள். நான் இப்படிப் பேசக் கூடாது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். இது உங்கள்

நினைப்பு. 'உங்கள் கோபத்துக்கு நீங்கள்தாம் காரணம், நானல்ல, என்று அதிருப்தியின் காரணத்தை அவரிடமே திருப்பிவிடுங்கள். அவர் சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுவார்—

'உங்களைத் திருப்திப் படுத்துவதற்காக நான் என் கொள்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளமாட்டேன். அப்படி மாற்றிக் கொண்டால் நான் உண்மையானவனாக இருக்க மாட்டேன். அதை நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள். உங்கள் உணர்ச்சிகளின் காரணத்தை நீங்கள்தான் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்' என்று அவரிடம் சொல்லுங்கள். அவர் வற்புறுத்தமாட்டார்—

சிலசமயம் நம்மைச் சீண்டுவதற்காகவே, கோபமூட்டு வதற்காகவே அவர் நம்மை மடக்க எண்ணலாம். அவமான மூட்டும் கோபச் சொற்களை வீசலாம். அப்போது 'சரி, நீங்கள் ஏன் அப்படிப் பேசுகிறீர்கள் என்பதையும் புரிந்து கொண்டேன்' என்று சொல்லிவிட்டுக் கண்டு கொள்ளாதது போல ஒதுங்கி விடுங்கள்—

'இவர் என் கருத்தை ஆமோதித்து ஏற்றுக் கொள் வதனால் என்ன பயன்? இப்படி வற்புறுத்தி நான் சிரமப்படு வானேன்?' என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்ளலாம். எவ்வளவு ஆதாரங்களைக் காட்டி விவரங்களை விளக்கினாலும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்கள் மனத்தில் அறிவுக்கு முன் சுவர் எழுப்பிவிட்டு உட்கார்ந்திருப்பவர்கள். அவர்களுடைய ஆமோதிப்பைப் பெற முயலுவது வீண் வேலை.

* * *

எனக்கு என்னுடன் படிக்கும் மாணவன் ஒரு வனிடமிருந்து காதல் கடிதம் வந்திருக்கிறது. என் னுடைய அழகை அந்த வாலிபன் வருணித்து எழுதி இருக்கிறான். அதைப் படித்த போதே நான் பதறிப்

போய்விட்டேன். மனம் சரியான நிலையில் இல்லை. இதற்கு என்ன செய்வது?

பெயரை வெளியிட விரும்பவில்லை, சென்னை—4

இப்போது என்ன குடிமுழுகிப் போய்விட்டது? நடக்கக் கூடாதது என்ன நடந்துவிட்டது? நீங்கள் அழகாக இருக்கிறீர்கள். அது உங்கள் தவறு? உங்கள் அழகை அந்த வாலிபன் ரசித்திருக்கிறான். அதில் அவனிடம் என்ன தவறு? இவையெல்லாம் இளமைப்பருவத்தில் இயல்பாக எழும் உணர்ச்சிகள்தாம்.

அந்த வாலிபன் என்ன கெடுதல் செய்துவிட்டான்? உங்கள் மீது இருக்கும் ஆசையை வெளியிட்டிருக்கிறான். நீங்கள் பதில் சொல்லலாமே—நீங்கள் அதை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறீர்களா, இல்லையா என்று! அத்துடன் விஷயம் முடிந்து போய்விடும்.

இளமைப் பருவத்தில் கல்லூரிகளில், வேலை பார்க்கும் அலுவலகங்களில் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகள் சகஜமாக நடைபெறும். அவற்றைத் தைரியமாகச் சந்திக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நிமிர்ந்த நன்னடையும், நேர்ப்பார்வையும், தெளிந்த மனமும், பளிச்சென்ற பேச்சும்தான் உங்களுக்குக் கவசங்கள்!

• * •

எனது கவலைகளைப் பற்றி அடிக்கடி நினைத்து வேதனைப்படுகிறேன். சிலசமயம் எங்கேயாவது ஓடிப் போய்விடலாமா என்றுகூடத் தோன்றுகிறது. எனக்கு நீங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன...?

கே. ராமநாதன், திருச்செந்தூர்.

கவலைப்பட்டு வயிற்றில் புண்ணை ஏற்படுத்திக் கொண்டோர் ஏராளம்! கவலையினால் நமக்கு இதுதான் கிடைக்கும்.

வேறு எந்தப் பயனும் கிடைக்கப் போவதில்லை. காரியம் செய்யாமல் இருக்கக் கவலை ஒரு சாக்காகப் பயன்படுகிறது. காரியங்களைச் செய்யும்போதே மனப்பாரம் குறைகிறது.

ஒரு மனிதன் தன் கவலைகளை எண்ணித் தற்கொலை செய்து கொள்ள ஆற்றுக்குப் போனானும், அங்கே அவனைத் தடுத்த ஒரு வழிப்போக்கன், "ஏன் ஆற்றில் குதிக்கிறாய்?" என்று கேட்டானும். அவன் தன் கவலைகளைப் பட்டியல் போட்டுக் கொடுத்தான். வழிப்போக்கன் கூறினான்: "என்னுடைய கவலைகள் உன்னுடைய கவலைகளைவிடப் பத்துப் பங்கு அதிகம். ஆக நான்தான் முதலில் தற்கொலை செய்து கொள்ளவேண்டும். நீ இந்தப் பக்கம் வா, முதலில் நான் குதிக்கிறேன்" என்று ஆற்றில் குதித்தானும். அவன் ஒரு நீந்தத் தெரிந்த மனோதத்துவ நிபுணராக இருக்கவேண்டும்.

கவலைகள் நமது வாழ்க்கையில் ஒரு பங்கு. கவலை இல்லாத மனிதர் இல்லை. வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படி. அதை மறந்து காரியத்தில் இறங்கப் பழகுங்கள். ஏதோ கடவுள் நம்மை மட்டுமே தேர்ந்தெடுத்து எல்லாத் துன்பங்களையும், துயரங்களையும் நமக்கு அளித்துவிட்டதாக எண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள்.

* * *

வழக்கத்துக்கு மாறாகக் காரியங்கள் செய்வதற்கு எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. எங்கள் குடும்பத்தில் இதுவரை பெண்கள் வேலைக்குப் போனதில்லை. என்னுடைய மகள் போக விரும்புகிறாள். கவலைப்படாமல் அனுப்பி வைக்கலாமா...?

பி. சித்தார்த்தன், பொள்ளாச்சி.

வழக்கமாகப் பழகிப் போன பாட்டையிலேயே தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் நடக்க முயலாதீர்கள். 'நீங்கள் வளர்த்த உங்கள் பெண் உங்கள் கண்முன்னாலேயே பாது

காப்புடன் எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணு கிறீர்கள். அவள் மாலை ஐந்தரை மணிக்கு வீட்டுக்கு வந்து விடவேண்டும்' என்று வேலி போட்டு 'பாதுகாப்பு!' என்று அலறுகிறீர்கள்! என்ன ஆகுமோ என்று பயப்படாமல், சற்று வேறுவிதமாகக் காரியங்களைச் செய்து பாருங்கள்.

வழக்கமாக 'வாக்கிங்' போகுமிடத்துக்குப் பதில் புதிய இடத்தில் புதிய தடத்தில் நடந்து பாருங்கள். பரத நாட்டியப் பிரியராக இருந்தால் ஒரு மாறுதலுக்கு 'காபரே' நடனம் பாருங்கள். ஒருநாள் வழக்கமான விருந்துக்குப் பதில், வயிற்றைப் பட்டினிப் போட்டுப் பாருங்கள். புதிய அனுபவங்கள் மனிதனை உயர்த்தும் பயிற்சிகள். செக்கு மாடுபோல—ஒரே வாழ்க்கையைச் சுற்றிச் சுற்றிவர இய லாது. நாம் புதிய அனுபவங்களை வரவேற்கத் தயாராக வேண்டும்.

உங்கள் மகள் ஒரு புதுமைப் பெண்ணாக வளரட்டும். பெண்கள் படிப்பது ஒருநிலை. வேலைக்குச் சென்று மனப் பக்குவம் பெறுவது அடுத்த அவசியமான நிலை. அதைத் தடுக்காதீர்கள். தைரியமாக அனுமதி கொடுங்கள்!

* * *

இல்லற சுகத்தைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவது தவறா? எப்படிப் பேசினாலும் எனது தோழிகள் என்னைப் பற்றித் தவறாக எண்ணுகிறார்களே?

வி. நித்தியா, பெரம்பூர்

இல்லற சுகம் என்பது நமது வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய மான அம்சம். அதைப் பற்றி அவமான உணர்ச்சி கொள் வது தவறு. 'இல்லற சுகத்தில் வெவ்வேறு நிலையில் உறவாட முயன்றதுண்டா?' என்று ஒரு கேள்வியை, அமெரிக்க மனோதத்துவ சிகிச்சை நிபுணர் கேட்டார். உடல் தனது நிறைவைப் பெறும் கட்டவிழ்ந்த நிலை, நமது ஆயுட்காலத்தை

அதிகப்படுத்தும் என்பதை அவர் உணர்வார். நமக்கோ, 'இந்த வேலை கெட்ட அமெரிக்கர்களுக்கு எப்போதும் 'செக்ஸ்'தான் நினைப்பா?' என்று தோன்றும். வாழ்வில் இள உணர்ச்சிகள் நம்மைப் பெரிதும் ஈடுபடுத்துபவை. நமது முன்னோர்கள், காம சூத்திரம் என்ற கலை நூலிலும், கோயில் சிற்பங்களிலும் போற்றியுள்ள ஓர் உணர்ச்சியை இல்லை யென்று மறுக்க, மறைக்க எண்ணுதீர்கள். நம் வாழ்க்கை இப்படி முடங்கிப் போகக்கூடாது. உங்கள் உணர்ச்சியைத் தாராளமாக வெளிப்படையாக, மனம் விட்டுப் பேசிப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்; தவறில்லை.





wraper printed by
prabhu printing house madras 17.